STOICISM

Ghid Pentru Gestionarea Emoțiilor, Depășirea Fricii si Dezvoltarea Înțelepciunii si Calmului in Viața Modernă

KEVIN J. ALLEN

Copyright © 2023 de KEVIN J. ALLEN
Drepturi de autor © KEVIN J. ALLEN

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestui ghid nu poate fi reprodusă sub nicio formă fără permisiunea scrisă a editorului, cu excepţia citatelor scurte încorporate în articole sau recenzii critice.

Notificare legală şi declinare a responsabilităţii

Informaţiile conţinute în această carte şi conţinutul acesteia nu sunt destinate să înlocuiască sau să înlocuiască nicio formă de consiliere medicală sau profesională; şi nu este destinat să înlocuiască nevoia de servicii sau consiliere profesională medicală, financiară, juridică sau de altă natură independentă, după cum este necesar. Conţinutul şi informaţiile conţinute în această carte au fost furnizate numai în scopuri educaţionale şi de divertisment.
Conţinutul şi informaţiile conţinute în această carte au fost compilate din surse considerate a fi de încredere şi sunt corecte la cele mai bune cunoştinţe, informaţii şi credinţe ale autorului. Cu toate acestea, Autorul nu poate garanta acurateţea şi valabilitatea acestuia şi nu poate fi tras la răspundere pentru orice erori şi/sau omisiuni. În plus, se fac periodic modificări la această carte, după cum şi atunci când este necesar. Dacă este cazul şi/sau necesar, trebuie să consultaţi un profesionist (inclusiv, dar fără a se limita la medicul dumneavoastră, avocat, consilier financiar sau alt consilier profesional) înainte de a utiliza oricare dintre căile de atac, tehnicile sau informaţiile sugerate în această carte.

Prin utilizarea conținutului și informațiilor conținute în această carte, sunteți de acord să despăgubiți Autorul de la și împotriva oricăror daune, costuri și cheltuieli, inclusiv orice onorarii ale avocaților care pot apărea din aplicarea oricăreia dintre informațiile furnizate de această carte. Această excludere a răspunderii se aplică oricărei pierderi, daune sau vătămări cauzate de utilizarea și aplicarea, direct sau indirect, a oricăror sfaturi sau informații transmise, fie pentru încălcarea contractului, delictuală, neglijență, vătămare corporală, intenție penală sau în orice altă cauză de acțiune.
Acceptați toate riscurile care decurg din utilizarea informațiilor prezentate în această carte.
Continuând să citiți această carte, dacă este cazul și / sau necesar, trebuie să consultați un profesionist (inclusiv, dar fără a se limita la medicul dumneavoastră, avocat sau consilier financiar sau alt consilier, dacă este necesar) înainte de a utiliza oricare dintre căile de atac, tehnicile sau informațiile sugerate în această carte.

CONȚINUT

INTRODUCERE: PRIMII PAȘI AI STOICULUI 8

CAPITOLUL 1: CE ESTE STOICISMUL? FOND 12

CAPITOLUL 2: CELE MAI IMPORTANTE FIGURI ALE FILOSOFIEI STOICE 16

SOCRATE 16
ZENON DIN CIPRU 21
ARATUS DE SOLI 25
ARISTUS DIN CHIOS 27
SPHAERUS 29
CURĂȚARE 31
CHRYSIPPUS 33
ANTIPATER DIN TARS 35
PANAETIUS DIN RODOS 36
DARDANUS 38
QUINTUS LUCILIUS BALBUS 38
CATO CEL TÂNĂR 39
MARCUS TULLIUS CICERO 41
PORCIA CATONIS 42
ATTALUS 44
LUCIUS ANNAEUS SENECA 45
EPICTET 47
MARCUS AURELIUS 48

CAPITOLUL 3: VIZIUNI STOICE DESPRE LOGOS, CONSTIINTA SI SUFLET 50

CONCEPTUL DE LOGO-URI 50

STOICUL ÎȘI ASUMĂ LIBERUL ARBITRU ȘI NATURA RĂULUI 53

VIZIUNI STOICE ALE SUFLETULUI 55

CAPITOLUL 4: CARE SUNT ETICA STOICISMULUI? 57

ÎNȚELEPCIUNE 64

CURAJ 65

DREPTATE 67

CUMPĂTAREA 68

CAPITOLUL 5: CELE 10 PRINCIPII ALE STOICISMULUI PE CARE TREBUIE SĂ LE CUNOAȘTEȚI 70

FOLOSEȘTE-ȚI JUDECATA 71

NU VĂ LĂSAȚI INFLUENȚAȚI DE ELEMENTE EXTERNE 79

PĂSTRAREA PERSPECTIVEI CORECTE 86

DOMNIE ÎN DORINȚĂ / PASIUNE 90

A ÎNVĂȚA SĂ TRĂIEȘTI ÎN PREZENT 92

NU FI COPLEȘIȚI DE EMOȚIE 94

DEPĂȘIREA FRICII DE MOARTE 97

CONFRUNTAREA CU ADVERSITATEA 100

NU TE LĂSA ORBIT DE LĂCOMIE ȘI PLĂCERE 102

NU VĂ FACEȚI GRIJI CU PRIVIRE LA CEEA CE CRED ALȚII 106

CAPITOLUL 6: CUM SĂ PRACTICI STOICISMUL ÎN VIAȚA MODERNĂ 109

BAZAȚI-VĂ PE MENTORI 109
AFIȘARE NEGATIVĂ 111
ANGAJAREA ÎN PRIMEJDIE VOLUNTARĂ OCAZIONALĂ 113
RECUNOAȘTE ȘI ÎNVAȚĂ SĂ-ȚI IUBEȘTI DESTINUL 114
GĂSIȚI VIRTUTEA ÎN DURERE ȘI BOALĂ 116
LUAȚI ÎN CONSIDERARE TOTUL TEMPORAR 118
FII RECUNOSCĂTOR PENTRU CEEA CE AI 120
IARTĂ-I PE ALȚII PENTRU CĂ NU ȘTIU CE FAC 121

CAPITOLUL 7: VALORIFICAREA BENEFICIILOR STOICISMULUI 123

CREȘTEREA RESPONSABILITĂȚII PENTRU ACȚIUNILE NOASTRE 123
STOICISMUL NE AJUTĂ SĂ NE PROTEJĂM DE DEPENDENȚĂ ȘI ATAȘAMENT INUTIL 125
PRINCIPIILE STOICE PROMOVEAZĂ O CONDUCERE PUTERNICĂ 126
REDUCE STRESUL CU UN STIL DE VIAȚĂ STOIC 128
STOICISMUL NE FACE FERICIȚI 130
VIRTUTEA STOICĂ ÎMPIEDICĂ JUDECATA INSTANTANEE 131
ESTE BUN PENTRU BUNĂSTAREA NOASTRĂ FIZICĂ ȘI MENTALĂ 132
STOICISMUL UȘUREAZĂ TEAMA DE MOARTE 133
MENTALITATEA STOICĂ NE OFERĂ O PERSPECTIVĂ BUNĂ 134
STOICISMUL NE PUNE MAI BINE ÎN TON CU EMOȚIILE NOASTRE 135
SĂ RĂMÂI ÎMPĂMÂNTAT CU O MENTALITATE STOICĂ 138
STOICISMUL POATE FACE LIMONADĂ CU LĂMÂILE VIEȚII 138
STOICISMUL AJUTĂ LA PROMOVAREA UNEI MAI MARI ACCEPTĂRI ... 140

CAPITOLUL 8: ASCENSIUNEA STOICISMULUI MODERN 142

STOICISMUL MODERN ÎN FILOSOFIE 143
STOICISMUL MODERN ÎN PSIHOLOGIE 145
STOICISMUL MODERN CA MIȘCARE POLITICĂ 148

CONCLUZIE: STAREA DE SPIRIT STOICĂ 150

Introducere: Primii pași ai stoicului

Termenul de "filosofie", așa cum a fost înțeles în societățile greco-romane, însemna ceva foarte diferit de ceea ce transmite de obicei cea mai modernă interpretare. La prima menționare a filosofiei, mintea se întoarce probabil la acel curs de filosofie pe care l-au urmat în facultate – care, de altfel, fără îndoială, s-a concentrat foarte mult pe filosofii greci antici.

Dar revenind la sursă, la aceiași contemplatori ai lumii vechi, filosofia pentru ei nu a fost doar un exercițiu academic. Filosofia era un mijloc de a înțelege mai bine lumea din jurul lor. Acesta este motivul pentru care mulți dintre gânditorii antici, inclusiv filosofii stoici, nu numai că au contemplat modalități mai bune de a trăi o viață virtuoasă, dar au trăit de fapt acele vieți. Pentru ei a fost mai mult decât un experiment de gândire; Era existența lor de zi cu zi.

Filosoful, în esența lor, a fost pur și simplu unul care a fost dispus să pună o întrebare. Aceste întrebări ar fi putut fi orice, de la "De ce suntem aici?" la "Este Pământul plat?" sau "Care este cea mai bună formă pe care ar trebui să o ia o societate?" Filosoful a fost neobositul inchizitor al tuturor misterelor și speculațiilor vieții. Acestea fiind spuse, stoicismul a fost, în prezent, și probabil va fi întotdeauna un subiect important de discuție.

Acest lucru se datorează faptului că chiriașii fundamentali ai stoicismului vin la chiriașii fundamentali a ceea ce înseamnă să fii o ființă umană. Nu contează ce națiune sau crez poate aparține cineva; Filosofia stoică pătrunde în tot ceea ce facem. Pentru că premisa fundamentală a stoicismului este să ne străduim să trăim o viață virtuoasă care ne face să ne comportăm bine față de noi înșine și față de ceilalți. Stoicismul nu suprimă cine suntem, ci mai degrabă ne învață cum să profităm la maximum de starea noastră.

Stoicismul ne oferă cursul final de avarie în auto-ajutorare. Pentru cei care au probleme în a-și găsi drumul în viață, stoicismul clarifică calea. Sincer, etica stoicismului îți permite să fii, *cel mai bun din tine că poți fi*.

Stoicismul trasează o linie clară de distincție între lucrurile pe care le putem controla și lucrurile pe care nu le putem controla. Cu această perspectivă clară, stoicii pot învăța să accepte ceea ce nu pot schimba, fiind în același timp conștienți de ceea ce pot.

A existat o mare neînțelegere a stoicismului de-a lungul anilor. Mulți au falsa impresie că a fi stoic înseamnă a deveni un fel de raționalizare a vulcanului (a fost bine pentru domnul Spock, nu-i așa?) complet lipsit de emoții. Și dacă ar fi să mă uit în dicționar și să citesc definiția pe care o au pentru cuvântul "stoic", nu ar face decât să confirme astfel de suspiciuni.
Practica propriu-zisă a stoicismului, însă, nu este doar un calcul rece care rezistă impulsurilor emoționale, ci mai degrabă o metodologie care învață cel mai bine cum să învețe cum să canalizeze aceste impulsuri cât mai constructiv posibil. Stoicismul înseamnă să faci tot ce e mai bun din orice situație. Un stoic nu tânjește după lucruri pe care nu le are și nici nu-i pasă de lucruri care sunt dincolo de controlul său. Da, stoicul ar încerca într-adevăr să fie calm în timp ce se află în mijlocul furtunilor vieții (reale sau metaforice), dar aceasta nu este o respingere a emoției.
Stoicul își dă seama pur și simplu că țipetele de frică nu ar face absolut nimic pentru a ajuta situația. Stoicii răspund sau acționează numai atunci când știu că le va îmbunătăți situația, altfel este inutil. Imaginați-vă că persoana blocată în trafic s-a înfuriat pentru că o altă mașină a schimbat benzile și acum este oprită în fața vehiculului.
Claxonarea și strigătul nu vor ajuta situația. Oricat de furios ar fi soferul, masina respectiva va fi in continuare acolo, blocata in trafic chiar cu tine.

Cornul nu face nimic pentru a îmbunătăți ceea ce tocmai s-a întâmplat și, având în vedere cât de ușor se intensifică furia străzii, probabil că nu ar face decât să înrăutățească lucrurile. Stoic, prin urmare, ar refuza să gene afară sau să răspundă, deoarece ar fi absolut inutil să facă acest lucru. Aceasta este, probabil, imaginea stereotipă pe care mulți o au despre un stoic, un individ care se confruntă calm cu frustrări.

Dar, așa cum am menționat, această latură a stoicismului este în joc numai atunci când este imediat evident că actoria nu ar face nimic pentru a ajuta situația. Dacă, totuși, există situații în care stoicul poate face schimbări reale și semnificative, cu siguranță va face acest lucru. Deci, după ce a spus că, aș dori să vă mulțumesc personal pentru achiziționarea acestei cărți, deoarece acest lucru ar putea fi primul pas într-un lung șir de schimbări semnificative și virtuoase în viața ta.

Capitolul 1: Ce este stoicismul? Fond

După cum sa menționat în introducere, stoicismul este o școală de gândire legată de modul în care ar trebui să se comporte în viață. Practica a început în jurul anului 300 î.Hr., sub îndrumarea unui om cunoscut pur și simplu sub numele de Zenon din Citium. Originar din Cipru, Zenon a venit la Atena ca vizitator – potrivit relatărilor ulterioare că a fost de fapt naufragiat pe uscat – și într-un timp scurt a stabilit una dintre cele mai mari mișcări din Grecia.

Zenon a avut întâlniri de rutină în fața celebrei "Stoa pictate", care în antichitate era practic un portic sau o "colonadă acoperită" unde se desfăşurau adesea întâlniri publice.

Aici Zenon și elevii săi au discutat o gamă largă de filozofii despre viață. A fost faptul că acești adepți s-au întâlnit în fața pictatului Stoa, care avea să devină mai târziu cunoscut sub numele de "stoici".

Zenon și stoicii săi, desigur, nu erau singurii căutători de înțelepciune de pe bloc, deoarece Atena se afla la apogeul prestigiului său filosofic la acea vreme. Atât Liceul lui Aristotel, cât și faimoasa Academie a lui Platon, de exemplu, erau încă parte integrantă a comunității. Stoicismul a fost inițial doar un alt fir al acestei mari tapiserii a discursului intelectual.
Stoicii au fost doar un grup dintre mulți și, în plus, informali.
Spre deosebire de alte instituții, mai consacrate, stoicii au fost inițial un grup de cârpe, fără o structură organizatorică oficială. Cu toate acestea, puterea mesajului a fost cea care i-a ținut împreună, iar Zenon a câștigat o urmărire uriașă în rândul grecilor în momentul morții sale.
La scurt timp după moartea lui Zenon, un elev al său pe nume Cleanthes s-a ocupat de continuarea tradiției. Curând după aceea, Cleanthes a fost succedat de un alt stoic pe nume Chrysippus. Potrivit lui Zenon, Chrysippus ar fi fost unul dintre cei mai influenți stoici ai vremii, extinzând și expunând viguros fundațiile pe care Zenon le-a pus.

Următoarea fază importantă a stoicismului a coincis cu ascensiunea Romei. Înainte de zilele Imperiului, Roma a fost o republică. Roma republicană ar fi putut fi mai democratică, dar era încă o putere militară de luat în seamă, a cărei marțială ar fi putut crește constant pe măsură ce stoicismul s-a dezvoltat pentru prima dată în Grecia. Pe măsură ce Roma și-a extins influența, mulți romani au devenit din ce în ce mai interesați de stoici și de idealurile lor.

Romanii au găsit repede preceptele stoicismului atractive și au încercat în curând să le facă ale lor. Acest lucru s-ar datora în mare parte filosofului roman Cicero care scria un tratat detaliat despre stoicism pentru publicul roman la mijlocul secolului 1 î.Hr. Aceasta a fost urmată de alți filosofi romani importanți care vor duce mai departe torța stoicismului, cum ar fi Seneca și Epictet.

Stoicismul roman avea să atingă apogeul în secolul 2 d.Hr. sub egida nimănui altul decât însuși împăratul Romei, Marcus Aurelius, a cărui carte (unii o numesc mai mult decât un jurnal) "Meditații" rămâne una dintre cele mai importante lucrări ale stoicismului scrise vreodată.

Mulţi au observat cât de interesant este faptul că doi dintre cei mai mari stoici au fost Epictet şi Marcus Aurelius. Marcu a fost conducătorul celui mai puternic imperiu de pe Pământ, în timp ce Epictet a fost un fost sclav. Pentru mulţi, acesta este un indiciu clar că învăţăturile stoicismului depăşesc toate graniţele şi originile; vorbind direct sufletului omului.

Când creştinismul a devenit treptat religia oficială a Imperiului Roman în secolul al 4-lea sub împăratul Constantin, stoicismul ca mişcare oficială a început să se estompeze. Cu toate acestea, unii ar putea obiecta că multe dintre principiile sale şi-au găsit drumul în creştinism. Nimeni altul decât apostolul Pavel nu menţionează nici măcar un stoic într-una din cărţile Noului Testament.

În orice caz, practica oficială s-ar pierde până la Renaştere, când a apărut un interes reînnoit pentru operele clasice ale antichităţii. Mari gânditori precum Descartes, Pascal şi Montaigne au început să expună idealurile stoice clasice şi să le aplice vremurilor în care trăiau. De atunci, mişcarea a dispărut şi a curs, dar a rămas nu numai ca o lecţie istorică, ci şi ca o perspectivă valabilă asupra vieţii. Aici, în această carte, vom explora toate posibilităţile pe care stoicismul le-ar putea aduce.

Capitolul 2: Cele mai importante figuri ale filosofiei stoice

Filosofia stoicismului nu a avut atât de mult un fondator ca o serie întreagă de dezvoltatori. Fiecare dintre acești mari gânditori au contribuit cu propriile lor fire unice la tapiseria stoică bogată. Să ne uităm la fiecare dintre ele, așa cum sunt prezentate aici, în ordinea mai mult sau mai puțin cronologică a momentului în care au trăit și au avut cel mai mare succes.

Socrate

Deși Socrate precede fondarea filosofiei stoice oficiale, se crede că mulți dintre chiriașii pe care i-a predat sunt precursori ai practicii. Socrate și metoda sa socratică au multe puncte în comun cu ceea ce avea să devină mai târziu cunoscut sub numele de stoicism. Socrate, de exemplu, a vorbit neîncetat despre nevoia de a gândi rațional și de a folosi toate instrumentele de care dispune pentru a conduce virtuos demn de o viață bună.

Socrate a mai susţinut că această bunătate este o "virtute" care putea fi învățată prin efort concertat. Și conform metodei socratice, dacă înveți să pui la îndoială lucrurile din jurul tău, chiar și propriul tău comportament, ele pot da naștere unei gândiri critice care le va permite să discearnă ceea ce este important și ceea ce nu este în viață.

Ca o dovadă a cât de puternică este metoda socratică de raționament, această formă de raționalizare este încă predată în școlile de drept, precum și un punct central al multor cursuri de științe politice. Această metodologie este importantă pentru aceste două domenii, deoarece vă permite să ieșiți din judecățile și opiniile voastre și să vă gândiți critic la lumea în care trăiți.

Pentru un om care este atât de apreciat astăzi, este destul de surprinzător să se gândească cum a fost respins de o mare parte din societatea sa contemporană. El a avut propria bază de fani pentru a fi sigur, dar puterile de mai jos a început complot împotriva lui. Și pe măsură ce faima și popularitatea învățăturilor sale au crescut, autoritățile din Atena au decis să-l reprime pe filosof și l-au arestat. Pe ce acuzații a fost arestat Socrate? S-a susținut că "a refuzat să recunoască zeii recunoscuți de stat" și că "îi corupe pe tineri".

Se pare că, deşi Socrate a avut o urmărire pasională în rândul tinerilor, părinţii lor nu au fost prea entuziaşti. Vechea "clasă de establishment", cum ar spune un anume Bernie Sanders, a respins complet ceea ce a propovăduit Socrate. Aşa cum se întâmplă adesea, ideile noi revoluţionare sunt respinse de cei care se tem de orice schimbare a status quo-ului. Bine sau rău, l-au văzut pe Socrate şi mesajul său ca pe un mare perturbator al tot ceea ce le era drag.

Socrate punea tot felul de idei noi în mintea copiilor lor şi chiar le spunea că respectul faţă de vechii zei nu conta. Aceasta a fost o reţetă clară de indignare faţă de clasa conducătoare de elită a Atenei. L-au considerat un pericol clar şi prezent şi au decis că trebuie să fie redus la tăcere.

Socrate a fost târât în instanţă, unde se spune că a fost adunat un juriu format din aproximativ 500 de colegi ai săi. După un lung proces, Socrate a fost în cele din urmă găsit vinovat ca acuzat şi condamnat la moarte prin sinucidere. Ar putea părea ciudat pentru cititorii moderni să condamne pe cineva la sinucidere, dar acest lucru a fost destul de comun în lumea antică. A fost adesea văzută atât ca o milă de ultim moment, cât şi ca un mijloc de a scuti statul de necazul execuţiei, lăsându-i pe condamnaţi să-şi pună capăt vieţii.

În stoicismul de mai târziu, sinuciderea nu a fost neapărat văzută ca fiind rea sau rea. A fost văzută ca o opțiune poate rațională dacă circumstanțele o meritau. Deși o viață virtuoasă s-a sinucis doar în ultimă instanță, dacă stoicul nu avea opțiuni mai bune, sinuciderea era văzută ca o posibilitate viabilă. Stoicii, prin urmare, nu s-ar uita în jos pe Socrate pentru a consimți la cererile de auto-anihilare sale.

Așa s-a întâmplat că lui Socrate i s-a dat o cană de cucută otrăvitoare pe care să o bea.

În timp ce lua paharul în mână, era calm și hotărât. Potrivit relatării lui Platon despre eveniment, Socrate a fost stoic până la capăt.

Neavând nici o teamă în moarte, el chiar s-a oferit să-i toasteze pe cei care-l osândiseră! Cu toate acestea, când a băut otravă, tovarășii săi care și-au dat seama că va muri în curând au fost copleșiți de durere.

Socrate, însă, i-a mustrat, zicând: "Sunteți tovarăși ciudați; Ce e în neregulă cu tine? Am trimis femeile departe pentru acest scop foarte, pentru a le împiedica să creeze o astfel de scenă. Am auzit că cineva ar trebui să moară în tăcere. Așa că te rog să taci și să păstrezi controlul asupra ta."

Socrate a murit în cele din urmă din cauza otrăvii care i-a fost dată, viața sa s-a încheiat în 399 î.Hr. În ultimele momente ale vieții sale, Socrate a arătat un control deplin motivat al emoțiilor sale, un exemplu pe care stoicii îl vor imita în anii următori.

Celebrul epictet stoic, de fapt, ar evidenția ultimele momente ale lui Socrate ca un motiv pentru a argumenta că frica de moarte nu este altceva decât o stratagemă pentru a-i prinde pe cei neluminați.
Epictet a motivat: "Barbatii nu sunt deranjati de lucrurile care se intampla, ci de pareri despre lucruri. De exemplu, moartea nu este nimic îngrozitor, pentru că dacă ar fi fost, i s-ar fi părut așa lui Socrate; Pentru că părerea despre moarte, care este teribilă, este lucrul teribil"."
Epictet a susținut că moartea nu era de care să te temi.
Moartea a fost naturală și nu a fost nimic deosebit de crud sau rău despre asta. Potrivit lui Epictet și stoicilor ca el, chiar și amenințarea cu moartea nu ar trebui să fie nimic care să scuture un stoic de principiile sale, deoarece chiar și moartea este doar o circumstanță minoră în schema lucrurilor. Aceasta este una dintre cele mai luminate realizări pe care le-ar putea face un stoic, iar Socrate a fost cel care a deschis pentru prima dată ochii la această posibilitate.

Este posibil ca Socrate să nu fi fost stoic, dar cu siguranță a trăit și chiar a murit, având în vedere principiile stoice. Deși Socrate a fost citat de diferite școli de gândire și filosofie după moartea sa, este destul de surprinzător faptul că el însuși nu a scris nimic în timpul vieții sale. Nu avem nicio mărturie directă din condeiul lui Socrate. Tot ce știm despre el este prin conturi second-hand sau chiar second-hand. Acestea fiind spuse, caracterul său virtuos a servit totuși ca un exemplu excelent pentru mișcare.

Zenon din Cipru

Zenon al Ciprului a trăit între 340 și 265 î.Hr. El a venit din Cipru și a îmbătrânit în cel mai înalt punct al lui Alexandru cel Mare. Alexandru cel Mare adunase un imperiu care se întindea pe aproximativ 3.000 de mile, din Macedonia și Grecia până în Egipt, prin Orientul Mijlociu, prin Turcia, dincolo de Iran și până la granițele Indiei. Această consolidare masivă a pământului a fost cea care a inaugurat ceea ce se numește epoca elenistică.

O perioadă în care ideile și filosofia, izolate anterior doar în Grecia, s-au răspândit în toate colțurile cele mai îndepărtate ale Imperiului lui Alexandru.

Se spune că Zenon a ajuns în capitala greacă a Atenei în 317 î.Hr. Se spune că sosirea lui Zenon a fost una dintre circumstanțele dezastruoase. Corabia lui fugise și își pierduse aproape toate bunurile care se aflau la bord.

Având în vedere faptul că Zenon și-a câștigat existența ca comerciant de bunuri, dintre care majoritatea se aflau acum pe fundul mării, aceasta a fost o pierdere devastatoare. Cu toate acestea, nefericitul Zenon a supraviețuit și și-a făcut drum spre pământ. La sosirea sa, un Zenon deprimat, distrus și deziluzionat a rătăcit fără țintă pe străzile Atenei. În timp ce el îngrijorat de ceea ce viitorul său sumbru ar putea deține.

O poveste anecdotică ne spune că Zenon a mers în cele din urmă la o librărie locală și a fost intrigat de lucrările de filosofie pe care le-a găsit acolo. Citea o carte despre Socrate când s-a simțit obligat să-l întrebe pe proprietarul magazinului unde ar putea "găsi un astfel de om?"

Filosoful cinic Crates a trecut pe lângă el chiar atunci îndemnându-l pe negustor să-l arate și să proclame: "Urmați-l!" Și a făcut-o. Din acel moment, Zenon a renunțat la tot și a devenit unul dintre studenții lui Crate. Lăzile au predat un stil de viață estetic și monahal și a fost cunoscut ca unul dintre așa-numiții "filosofi cerșetori".

Deși Zenon a învățat multe de la Lăzi, el nu a fost destinat să fie un cinic și, în curând, a început să formuleze idei filosofice proprii.

Şi se spune că din cinismul Lăzilor, Zenon a dezvoltat în cele din urmă ceea ce ştim acum ca stoicism. Zenon a lucrat, de asemenea, pentru scurt timp sub egida unui filozof pe nume Polemus la celebra Academie a lui Platon. Dar chiar și aceasta a fost doar pregătirea pentru Zenon pentru a-și trasa propriul destin filosofic.
În jurul anului 300 î.Hr., Zenon și-a propus pentru prima dată să-și înceapă școala de gândire. Iar "școala de gândire" este un mod foarte potrivit de a o descrie, deoarece Zenon şi adepţii săi nu s-au întâlnit într-o clădire din cărămidă şi mortar. Ei s-au adunat în soarele deschis lângă un pridvor acoperit, care era cunoscut printre localnici ca "Stoa Pikile" sau tradus aproximativ, "colonada pictată".
Această structură a fost acoperită cu randări artistice de mai mulţi artişti locali. Din cauza acestui sortiment de picturi care acoperă suprafaţa colonadei, a fost numită "Colonada tristă", sau ca să spunem așa, "Stoà Pilie". Şi din cauza acestui loc celebru, cei care se adunau în mod regulat acolo, au început să fie numiţi "stoici".
O mare parte din opera scrisă a lui Zenon s-a pierdut, dar din fragmentele care au supraviețuit, avem o imagine interesantă despre cine a fost acest om şi ce a învăţat. În mod natural, Zenon a fost cel care a identificat în "Logos" sau în "Raţiunea Universală" marea sursă a "binelui suprem al vieții".

Zenon a acordat atât de multă importanță rațiunii, încât credea că, dacă populația ar fi educată corespunzător, nu ar fi nevoie de legi, deoarece omul luminat ar fi suficient de rezonabil pentru a trăi în pace.
Potrivit lui Zenon, dimpotrivă, cei care nu practicau o viață de rațiune și logică nu erau altceva decât o fiară inflamată de o pasiune incontrolabilă.
Un câine, la urma urmei, nu este capabil să reflecteze asupra existenței sale. Când a fost ultima dată când ați auzit despre un câine care a pus întrebarea; De ce suntem aici? Care este sensul acestei existențe? Există viață după moarte? Nu este posibil să-ți auzi câinele iubit reflectând la aceste lucruri în timpul următoarei plimbări cu câinele, asta e sigur. Astfel, stoicii știau intuitiv că omul era cel care se afla într-o poziție unică de a folosi motivul pentru care fusese înzestrat pentru a rezolva problemele ultime ale vieții.
Zenon nu a vrut să înceapă o religie, o revoluție sau ceva atât de mare, el a fost pur și simplu încercarea de a pune întrebări. Acest spirit de dezbatere a fost cel care a pătruns în întâlnirile de la Stoa Pilie. Stoicii, care proveneau din toate clasele și mediile, erau egali căutători ai adevărului. În multe privințe, ceea ce a început Zenon a fost versiunea antichitate a grupului de think tank, încercând să găsească cea mai bună modalitate de a face față vieții lor.

Aratus de Soli

Aratus de Soli este, probabil, o figură mai puțin cunoscută a stoicismului, dar el este încă important. El a venit din Soli, o regiune situată în Turcia de astăzi. Aratus a ajuns la Atena în tinerețe, la fel cum stoicismul câștiga teren și a devenit rapid o autoritate în această privință. În jurul anului 276 î.Hr. a plecat în Macedonia, unde i s-a atribuit o poziție la curtea regelui Antigonus Gonatos. Interesant este că Zenon însuși, fondatorul stoicismului, refuzase tocmai un astfel de rol.

În orice caz, ca dovadă a cât de respectat trebuie să fi fost curtenitorul Aratus de Soli, el a fost trimis mai târziu în Siria pentru a lucra pentru Antioh I, unul dintre marii conducători eleniști ai vremii. Se spunea că Antioh este un "patron al artelor". Regele tocmai pacificase unul dintre cei mai mari antagoniști regionali ai săi, galii, și era acum interesat să aducă oameni experimentați și talentați pentru a servi în administrația sa în timpul păcii care a urmat.

Arato se potrivește cu siguranță că proiectul de lege. Dar, dincolo de CV-ul său ca ministru de curte, el este, probabil, cel mai bine cunoscut pentru poeziile sale. Deși majoritatea manuscriselor primare au fost pierdute, opera sa este citată pe scară largă de contemporanii săi. Poeziile lui Aratus aminteau de virtuțile stoice și erau atât de memorabile, încât chiar și apostolul Pavel știa suficient să le menționeze atunci când a încercat să convertească masele grecești la creștinism în timpul vizitei sale la Atena în jurul anului 51 d.Hr.

Pavel le predicase celor care erau adunați: "Totuși, El [Dumnezeu] nu este cu adevărat departe de fiecare dintre noi, căci «În El trăim, ne mișcăm și avem ființa noastră»; după cum au mai spus unii dintre poeții voștri: «Căci într-adevăr suntem urmașii lui»".

Acel poet Pavel citat atât de faimos a fost de fapt Aratus de Soli stoicul care a motivat că suntem într-adevăr toți copii ai lui Dumnezeu. Cuvintele exacte pe care apostolul Pavel le citează pot fi găsite în lucrarea fundamentală a acestui filosof stoic, care a fost numit "Phaenomena".

A fost o lucrare complexă în care Aratas a vorbit pe larg despre orice, de la constelații la timp, precum și stabilirea unor linii de proză lirică despre natura divinității. Se spune că Phaenomena, într-un fel, se prezintă aproape ca o versiune antică a unui "almanah țărănesc", instruind laicii cu privire la natura schimbărilor anotimpurilor.

Cu toate acestea, în cadrul acestor observaţii lumeşti, există florile sale pătrunzătoare despre natura lui Dumnezeu şi despre modul în care suntem urmaşii Săi cărora El le-a dat aceste "semne naturale" ca fiind utile pentru "desfăşurarea afacerii noastre". În orice caz, Phaenomena a fost, fără îndoială, capodopera acestui stoic. Şi cu munca sa de viaţă finalizată, se crede că Aratus a murit în jurul anului 240 î.Hr.

Aristus din Chios

Aristus a fost un alt elev al lui Zenon. El a fost un credincios ferm în predarea de etică stoică. Aristo a mai afirmat că singura virtute care merită urmărită a fost o "stare de spirit sănătoasă". Unul dintre principalele argumente şi contribuţii ale lui Aristo la stoicism a fost ideea că nu toate presupusele cazuri "indiferente moral" din viaţă, au în mod necesar "prioritate".
Ce înseamnă asta? Aceasta înseamnă că există circumstanţe în viaţă în care puteţi prefera ceva care este în mod normal o experienţă negativă dacă condiţiile o cer. Dacă, de exemplu, cineva a devenit sclavul unui conducător rău care îi forţează pe cei sănătoşi să muncească, poate deveni mai potrivit ca acea persoană să se îmbolnăvească, astfel încât să fie lăsată în pace.

Aristo a descoperit și a subliniat că există multe zone gri în această linie stoică de gândire. El a respins, în esență, ideea că există întotdeauna certitudine morală cu privire la anumite situații din viață. În unele cazuri, lucrurile au fost pur și simplu prea ambigue pentru a fi cuantificate ca fiind complet bune sau complet rele.

Oricât de simplu ar părea conceptul astăzi, o astfel de gândire a fost revoluționară în lumea antică. Căci în acele zile aproape fiecare acțiune a fost atribuită de mult timp faptului că are o mare însemnătate în spatele ei. Dacă cineva s-a îmbolnăvit teribil de nicăieri, de exemplu, credința predominantă ar putea fi că bolnavul a fost judecat într-un fel de forțe divine.

Pentru antici, ei nu o vedeau deloc ca pe o chestiune indiferentă. Dacă vecinul lor a avut gripă, ei ar putea crede că au făcut ceva pentru a merita. Acest tip de gândire ar fi considerat absurd astăzi, dar a fost destul de comun atunci. Aristus a fost unul care a raționalizat că astfel de lucruri nu pot fi nici bune, nici rele, deoarece se referă atât la originea lor, cât și la repercusiunile lor.

Sphaerus

Sphaerus, un adept înfocat al lui Zenon, a predat pe larg în Sparta, precum și o întâlnire frecventă la curtea egipteană a lui Ptolemeu al IV-lea, care a domnit peste un regat succesor care a fost cândva parte a imperiului lui Alexandru cel Mare. La curtea regelui Ptolemeu. Se spune că Sphaerus a organizat dezbateri pasionale despre idealurile stoice. Și într-unul din aceste cazuri el a vorbit pe larg despre virtutea stoică a înțelepciunii.

În cursul acestei discuții, la un moment dat a fost întrebat dacă un om înțelept ar fi sau nu și un om foarte avizat. Sphaerus a insistat că acest lucru nu va fi cazul. El a declarat că a fi avizat nu te-a făcut înțelept. Opiniile, la urma urmei, pot fi doar impresii false.

Regele Ptolemeu, dorind să testeze înțelepciunea lui Sphaerus, a pus un slujitor să aducă o farfurie cu "rodii de ceară" false pentru a vedea dacă Sphaerus ar putea fi păcălit să încerce să le mănânce. Sphaerus a căzut pentru machiaj și a încercat să muște fructele false.

Regele a fost aparent fericit că Sphaerus a căzut în ruse și a început să-l ridiculizeze pentru că a căzut fără să vrea pradă unei "impresii false". Sphaerus a fost gata cu o respingere a sa, cu toate acestea, ca el a informat regele că "acordul său nu a fost pentru impresia" că fructul fals a fost real, ci mai degrabă "pentru impresia că a fost rezonabil" să creadă că acestea au fost.

Cu alte cuvinte, nu avea niciun motiv să creadă că fructele de ceară sunt false, așa că nu a fost o alegere neînțeleaptă de făcut până la urmă. Sphaerus a arătat că nu atât rezultatele alegerilor noastre ne-au făcut înțelepți, ci intențiile pe care le-am avut în primul rând. Rezultatul alegerii lui Sphaerus de a încerca să mănânce o bucată de fructe false de ceară a fost neînțelept în sine. Dar faptul că el a presupus că nu există nici un motiv pentru regele Ptolemeu să-l hrănească cu alimente false, a fost destul de rezonabil.

Deși a fost un presupus oaspete al regelui, timpul lui Sphaerus la curtea lui Ptolemeu pare să fi fost neliniștit, în care atât regele, cât și miniștrii săi l-au testat în mod repetat. Așa cum s-a întâmplat cu o altă ocazie când un membru al cercului interior al regelui, un om pe nume Mnestratus l-a acuzat de fapt pe stoic că nu a recunoscut autoritatea lui Ptolemeu ca rege.

Motivul acestei acuzații?

Se pare că Mnestratus a acordat atenție prelegerilor de filosofie ale lui Sphaerus și a înțeles faptul că face parte din credința lui Sphaerus că numai unul care este "înțelept și filantropic" poate fi numit rege.

Nu este clar de ce Mnesistratus a simțit că Sphaerus insinua că regele Ptolemeu nu era suficient de "înțelept și filantropic", dar a sfârșit prin a sugera că Sphaerus îl jignea cumva pe rege.

Aceasta a fost o acuzaţie foarte gravă, deoarece Ptolemeu ar fi ucis, fără îndoială, oameni pentru infracţiuni foarte minore. Sphaerus a avut însă un răspuns simplu la acuzaţii, răspunzând: "Ptolemeu fiind şi el rege". Răspunsul pare destul de vag, dar ceea ce sugera Sphaerus a fost că Ptolemeu al IV-lea – care provenea dintr-un lung şir de regi ptolemeici – avea cu siguranţă capacitatea de a fi rege dacă voia, chiar dacă nu se ridica la acel standard la acea vreme.
Răspunsul pe care l-a dat a fost aparent suficient, iar Sphaerus a fost lăsat să-şi continue mandatul în pace. După cum ar putea indica o astfel de înţelegere inteligentă, Sphaerus a fost într-adevăr un înţelept stoic şi, prin eforturile sale neobosite, a avut un rol esenţial în răspândirea stoicismului în lung şi-n lat.

Curăţare

Cleanthes, a ajuns pe scena filosofică a Atenei, din oraşul Assos, situat la aproximativ 30 de mile de, în ceea ce este acum Turcia modernă. Cleanthes şi-a început munca vieţii dintr-o poziţie destul de umilă. Seara, a lucrat ca "sertar cu apă" pentru a-şi câştiga existenţa, în timp ce în timpul zilei şi-a petrecut tot timpul liber studiind filosofia.

Demonstrându-şi forţa, Cleanthes şi-a făcut, în esenţă, drum spre şcoală. Mai întâi, a studiat cu fostul profesor al lui Zenon, Lăzi cinicul, dar curând şi-a schimbat angrenajele şi a început să studieze în mod activ stoicismul. Acest devotament i-a adus rapid stima lui Zenon şi în curând a fost considerat un succesor direct al cauzei stoicismului. Cleanthes a apărut ca lider stoic în 263 î.Hr. şi va rămâne la cârmă timp de aproximativ 32 de ani. Cleanthes a trăit până la o vârstă înaintată, ajungând la aproximativ 99 de ani înainte de a muri.

În timpul lungii sale vieţi, cea mai faimoasă lucrare scrisă a sa a fost "Imnul lui Zeus", care a fost o combinaţie de teme filosofice şi religioase. Cel mai memorabil lucru din text a fost argumentul lui Cleanthes că răul din lume nu a fost rezultatul unui creator rău (Dumnezeu), ci din cauza răului omului şi a deciziilor sale.

Cu toate acestea, curios, Cleanthes a fost, de asemenea, un mare susţinător al sorţii. În "Imnul lui Zeus", el a declarat că "soarta îi călăuzeşte pe cei dispuşi, dar îi trage pe cei nedoriţi".

Astfel de credinţe par să prezinte un pic de paradox, sugerând că s-ar putea crede în liberul arbitru şi în înclinaţia omului de a lua decizii rele, dar în acelaşi timp totul este preordanat de soartă.

Cleanthes a fost, probabil, cel mai faimos, cu toate acestea, pentru a argumenta că, odată ce virtutea a fost atins cineva nu a putut fi pierdut. Această credință a fost însă contestată direct de filosoful Chrysippus, care a insistat că există într-adevăr circumstanțe atenuante care ar putea determina pe cineva să-și piardă virtutea pe care a câștigat-o.

Chrysippus

Chrysippus, un altul din Turcia, a venit de la Cilicia. Chrysippus și-a asumat un rol principal în stoicism în 232 î.Hr. El a fost un succesor important al lui Zenon, care a refăcut foarte mult multe dintre filozofiile lui Zenon pentru propriile sale scopuri. Chrysippus este cel care este văzut în mare parte ca o integrare a stoicismului pentru mase, în versiunea sa ortodoxă. Printre chiriașii acestei ortodoxii pe care Chrysippus a îmbrățișat-o, a existat noțiunea stoică de "Conflagrație".
Care este o filozofie conform căreia universul a luat ființă într-o mare conflagrație de foc, doar pentru a muri, devenind mai întâi "aer" și apoi transformându-se în "apă" înainte ca o "rămășiță" de resturi să circule și să formeze "lumi noi".
Stoicii credeau că acesta a fost un proces care s-a repetat de mai multe ori. Ceea ce este interesant la toate acestea este faptul că corespunde unor idei din fizica modernă despre cum ar fi putut universul să înceapă de fapt.

Unii oameni de ştiinţă care se abonează la teoria corzilor au dezvoltat o noțiune despre cum s-a născut universul, pe care ei o numesc "universul ekpyrotic". În această teorie universul trece de la căldură la apă la solid în același mod descris de Chrysippus . Ideea că un om din Grecia antică ar putea inventa o noțiune similară cu cea găsită în conceptul modern de teorie a corzilor, nu este deloc incredibilă.

Pe lângă contemplarea originii universului, Chrysippus s-a concentrat şi pe întrebări mult mai concrete. Şi, deşi a revizuit unele aspecte ale învățăturii lui Zenon, Chrysippus a fost remarcat pentru apărarea unuia dintre cele mai controversate concepte ale lui Zenon: așa-numita sa "comunitate de soții".

Zenon propovăduise că "fiecare bărbat trebuie să mintă cu orice femeie". Cu alte cuvinte, el a pledat pentru un fel de societate a iubirii libere. Cea mai imediată reproşă a acestei noțiuni a fost, de obicei, cu privire la cine va crește urmașii tuturor acestor uniuni sălbatice. Potrivit lui Crisippus, soluția în acest sens ar fi creşterea tuturor copiilor de către "bătrânii" societății.

Dar poate cel mai faimos, Chrysippus a fost cel care a susținut că virtutea, odată câştigată, ar putea fi pierdută în caz de "intoxicare sau nebunie".

Acesta a fost un punct pe care l-a făcut cu Cleanthes, care a insistat că virtutea, în cele din urmă, nu poate aluneca pur și simplu brusc între degetele unui stoic. Chrysippus a văzut însă lucrurile altfel și a simțit că virtutea nu este un dat. Potrivit lui Cleanthes, virtutea nu numai că trebuia câștigată, ci și cultivată și întreținută.

Antipater din Tars

În general, se crede că Antipater din Tars a fost o figură importantă în mișcarea stoică, dar peste nisipurile timpului, foarte puține informații sunt disponibile despre el. De la Plutarh înțelegem măreția sa, deoarece acest istoric antic îl identifică pe Antipater la același nivel cu Zenon, Cleanthes și Chrysippus.
Antipater nu a fost un mare reformator, deoarece a fost un susținător. Ca atare, se spune că nu a creat prea multe dintre "inovațiile" sale, în mare parte a sprijinit doar chiriașii care erau deja în vigoare. Principalul lucru care se știe despre învățătura lui Antipater este opiniile sale despre Dumnezeu. Spre deosebire de alți stoici care au stat departe de personificarea divinității, Antipater și-a expus convingerile că ființa supremă era "binecuvântată, incoruptibilă și de bunăvoință pentru oameni".
De asemenea, el s-a adâncit în supranatural prin studiile sale de divinație și precogniție.

În acest sens, acest stoic părea să reducă decalajul dintre credința paranormală și practica de zi cu zi. Antipater a trecut într-adevăr prin gama filosofică, dar cele mai multe informații despre ceea ce Antipater a scris și a predat, cu toate acestea, vine la noi la mâna a doua, deoarece lucrările originale au fost pierdute.

Panaetius din Rodos

Panezio a fost elevul lui Antipater din Tars. Panetius provenea dintr-o familie bogată și ar fi putut duce, fără îndoială, o viață de succes în afara filosofiei, dar în schimb a ales să studieze cu marii gânditori ai Greciei. După ce și-a tăiat dinții filosofic la Atena, Panaetius a plecat la Roma. Aici, printre romani, avea să câștige un mare succes pentru stoicism.

Și a fost un roman proeminent în special, Scipio Aemilianus, pe care Panaetius a reușit să galvanizeze idealul stoic la început. Scipio, dorind să răspândească cunoștințele dobândite de Panetius, va continua apoi să formeze așa-numitul Cerc Scipionian, în care se întâlneau mai mulți profesori, filosofi, politicieni și poeți emergenți pentru a discuta o gamă largă de subiecte, stoicismul fiind adesea unul dintre ei.

După moartea lui Scipio în 129 î.Hr., Panaetius a decis să se întoarcă în Grecia.

Panezio însuși este amintit mai presus de toate pentru că a îndepărtat misterul din stoicism de la oamenii obișnuiți.

Panaetius, deşi provenea dintr-un mediu proeminent, avea o afinitate pentru omul de rând şi se pricepea destul de bine să explice ideile stoice într-un mod pe care toată lumea să-l înţeleagă, astfel încât să poată aplica conceptele în viaţa lor individuală.

Printre altele, Panezio a vorbit adesea despre modul în care "binele preţios" al omului a fost capacitatea de a raţiona. Panaetius a susţinut că, dimpotrivă, animalele sunt guvernate de impulsuri care prevalează pentru autoconservare. Potrivit lui Panetius, forţa motrice supremă a omului este raţiunea. Panaetius a susţinut că această capacitate înnăscută de a raţiona a permis fiinţelor umane să coopereze între ele la o scară mai mare.

Panezio a susţinut, de asemenea, că nu există o dimensiune universală care să se potrivească tuturor. În trecut, stoicii priveau spre un om înţelept care să imite, cum ar fi Socrate sau Zenon, dar Panaetius a subliniat că scopul nu este de a deveni altcineva, ci mai degrabă de a căuta fiecare "propriul său ideal, potrivit abilităţilor sale".

În comparaţie cu predecesorii precum Antipater şi Chrysippus, Panetius este considerat un tip mediu de lider stoic, cu o abordare mai moderată a stoicismului decât unii dintre puriştii care au venit înainte. În timp ce Antipater a susţinut ferm doctrina mişcării stoice, Panaetius nu s-a temut să-şi traseze propriul curs.

Şi făcând acest lucru, Panezio a creat un brand mai practic şi pragmatic de învăţături stoice care ar putea fi aplicate mai uşor în viaţa de zi cu zi.

Din acest motiv, prin urmare, epoca stoicismului moderat prezidată de Panezio a fost numită "stoicismul mijlociu".

Dardanus

Dardanus, originar din Atena, a fost un alt student notabil al lui Antipater din Tars şi un eventual succesor al lui Panaetius. După moartea lui Panetius în 109 î.Hr., şcoala ateniană a început să se împartă în diferite secte, iar Dardanus a fost unul dintre principalii lideri. A fost o fază nouă şi interesantă a gândirii stoice, cu multe viziuni divergente în curs de dezvoltare şi Dardanus jucând un rol esenţial.
Din păcate, însă, nu se cunosc prea multe despre acest stoic, deoarece o mare parte din textele originale s-au pierdut. Şi se crede că atunci când Cicero, marele stoic roman, a apărut pe scenă în jurul anului 79 î.Hr., Dardanus era deja mort. Cu lipsa înregistrărilor istorice intacte, din puţinele referinţe externe limitate disponibile, nu putem decât să ne asumăm moştenirea pe care a lăsat-o celor care au venit după el.

Quintus Lucilius Balbus

Unul dintre stoicii şefi pe care marele Cicero trebuie să-l fi întâlnit în tinereţe la Atena a fost Quintus Lucilius Balbus. Ştim asta pentru că Cicero ar fi scris despre el destul de pe larg.

Dar poate cea mai faimoasă a fost piesa pe care Cicero a scris-o intitulată "Despre natura zeilor" în care l-a folosit pe Balbus ca un dispozitiv eficient de complot în dialogul său.
În această epopee, împreună cu Quintus angajat de Cicero pentru a vorbi în numele stoicismului, el s-a folosit și de filosoful epicurean Gaius Velleius și de scepticul Gaius Cotta. Cicero aranjează ca fiecare dintre ei să-și prezinte opiniile pe tot parcursul textului. Este, evident, o narațiune fictivă, scrisă pentru a face un punct, dar modul în care prezintă aceste personaje care aruncă idei filosofice unul de celălalt este totuși edificator.
Pe lângă această mențiune, Quintus își face apariția și în "Hortensius" al lui Cicero, care discută despre cel mai bun mod de a-și petrece "timpul liber". Răspunsul lui Cicero? Studiază filosofia, desigur. Iar stoicul Quintus Lucilius Balbus ar fi fost cel mai probabil de acord.

Cato cel Tânăr

Numele său complet este Marcus Porcius Cato Uticensis, dar el este mult mai bine cunoscut pur și simplu ca "Cato cel Tânăr". Cato nu este atât de cunoscut pentru marile lucrări pe care le-a scris despre stoicism, ci mai degrabă pentru eforturile sale ca promotor neîncetat al cauzei.
Cato a fost roman și în ultimele zile ale Republicii Romane a răspândit neîncetat idealurile filosofiei stoice în lung și în lat.

El a fost, de asemenea, unul care a practicat ceea ce a predicat și a devenit un exemplu excelent, chiar și un mentor, a ceea ce ar trebui să fie cu adevărat o viață stoică. Dacă Cato era bolnav sau suferea, de exemplu, se știa că zâmbea și îndura pur și simplu așa cum sfătuia doctrina stoică. Cato dezvoltase un autocontrol fenomenal care îi permitea să îndure greutăți fără să se plângă.

El a fost, de asemenea, un mare susținător al ascezei stoice și, deși a avut resursele necesare pentru a cumpăra mâncare bună, vin bun și haine frumoase, de multe ori s-a privat și a făcut-o fără ele. Cato a găsit valoare în lucrurile simple ale vieții și nu a avut nevoie să se înconjoare de capcana bogăției pentru a se simți împlinit.

Unul dintre cele mai profunde momente în care Cato și-a arătat virtutea stoică a avut loc însă atunci când a fost atacat de un bărbat într-una dintre băile locale care erau atât de frecvente în Roma la acea vreme. Romanii de tot felul s-au relaxat în unitățile de scăldat ale comunității. Ei ar fi trebuit să fie un refugiu sigur și refugiu pentru toți.

Dar Cato a fost atacat cu sălbăticie de un agresor războinic în timp ce vizita una dintre aceste structuri. A doua zi, bărbatul se pare că are remușcări pentru ceea ce făcuse și s-a apropiat de Cato pentru a-și cere scuze. Cato, arătându-și capacitatea stoică de a ierta și de a uita, i-a spus literalmente omului: "Nici nu-mi amintesc să fiu lovit".

Ca de obicei, Cato a servit ca un exemplu viu al idealului stoic.

Din păcate, momentul pentru acest model stoic avea să se încheie atunci când Iulius Cezar a venit la putere. Cato, știind că Republica Romană se află la un sfârșit, a decis să-și ia propria viață. S-a sinucis cu propria sabie în 46 î.Hr.

Marcus Tullius Cicero

Cicero: Numele lui sună familiar pentru mulți dintre noi. Există străzi care îi poartă numele și puteți găsi, de asemenea, orașe întregi, care îi poartă numele; împrăștiate peste tot în lume. Dar cine a fost el? Cicero a fost un important politician și filozof care a trăit spre sfârșitul erei Republicii Romane. Pe lângă faptul că s-a implicat în filosofie, Cicero a fost un om care a purtat multe pălării. Cu diferite ocazii a fost și avocat, pretor și consul.

Alături de toate aceste roluri, dacă Cicero a fost sau nu și un adevărat stoic, este o întrebare care este încă dezbătută.

Cicero, la urma urmei, a fost bine versat în multe școli de gândire filosofică, și nu a fost neapărat doar parțială la idealurile stoicismului singur.

Dar, în orice caz, el a fost cu siguranță influențat de stoici, ținând învățăturile filosofice stoice în mare stimă și modificându-le cu propriile sale gânduri oriunde a putut.

Deși Cicero se deosebea ocazional de doctrina stoică tradițională, pe majoritatea chiriașilor fundamentali ai eticii stoice, el era în aliniere directă.

Și, ca atare, comentariul său despre stoicism este considerat destul de util, deși dacă poate fi considerat un stoic pur sau nu, rămâne în discuție. În orice caz, pentru oricine studiază stoicismul, Cicero este inevitabil. Cuvintele lui Cicero sunt chiar în centrul discursului stoic. Retorica sa amețitoare avea să se termine abia când a fost executat în 43 î.Hr., după ce încercările sale eșuate de a păstra Republica Romană au eșuat.

Porcia Catonis

Porcia Catonis a fost fiica lui Cato cel Tânăr. Pe urmele tatălui ei, Cato, ea a crescut pentru a-și trasa calea bogată și unică ca stoică. Ea a fost, de asemenea, soția infamului "Brutus" care a luat parte la asasinarea lui Iulius Cezar pe "Ides of March". Brutus a fost cel al cărui nume ar fi fost invocat în cuvintele pe moarte ale lui Cezar. Înjunghiat și însângerat, Cezar se uita la Brutus și gâfâia cu neîncredere: "Ești și tu Brutus?"
Una dintre cele mai interesante povești, în ceea ce-l privește pe Porcia, se referă la acest eveniment infam. Se spune că atunci când Brutus și ceilalți conspiratori complotau să răstoarne dictatura lui Cezar, Porcia, deși lăsată în afara buclei, a simțit că soțul ei ascundea ceva de la ea. Apoi l-a confruntat cu privire la acest lucru, dar el a refuzat să divulge orice informație.

Atunci Porcia a decis că soțul ei nu era discret cu ea pentru că "era femeie". El credea că Brutus își ascundea secretul de ea pentru că credea că poate descifra și spune totul sub presiune. Ca atare, el a încercat să-i dovedească contrariul lui Brutus. Ea a vrut să-i arate că el ar putea fi la fel de puternic și rezistent ca oricine altcineva.

În încercarea ei de a face acest lucru, ea s-ar fi înjunghiat în coapsă cu un cuțit. Se spune că a folosit principiile stoice pentru a ignora durerea teribilă pentru o zi întreagă. Ea a suferit literalmente în tăcere, fără să-i spună soțului ei, fără să plângă și fără să spună un cuvânt. Aceasta este o rezistență stoică serioasă pentru a spune cel mai puțin.

A doua zi, ea și-a arătat rana teribilă soțului ei și a declarat-o ca dovadă a capacității sale de a-și menține încrederea. Se pare că acest lucru a fost suficient pentru a-l convinge pe Brutus, iar mai târziu a lăsat-o să intre în complot. Desigur, nu este clar dacă această poveste s-a întâmplat vreodată cu adevărat. Dacă ar fi adevărat, ar părea, de asemenea, din păcate ironic faptul că fiica lui Cato cel Tânăr, un bărbat care s-a înjunghiat cu propria sabie, s-a înjunghiat cu un cuțit.

În orice caz, adevărat sau nu, simplul fapt că cronicarii au găsit util să menționeze această femeie stoică arată cât de importantă a fost pentru mișcare.

Iar pentru ca o femeie să fie considerată egală în astfel de activități în lumea antică, care de obicei retrograda femeile în roluri de fundal, este o demonstrație a cât de progresiști erau stoicii.

Attalus

Attalus a trăit în timpul lui Hristos și a fost cel mai activ după anul 20 d.Cr. Attalus și-a început călătoria spre stoicism după ce a trecut prin momente dificile din punct de vedere financiar. A pierdut pământul pe care îl avea și a fost forțat să "cultive pământul" doar pentru a câștiga o subzistență slabă. În această perioadă dificilă, Attalus a îmbrățișat stoicismul. Se pare că a fost un om care s-a lovit de fundul stâncii, iar stoicismul i-a oferit o modalitate de a face față dificultăților teribile în care se aflase.

Dincolo de aceste anecdote de bază, cu toate acestea, nu mult mai mult despre viața sau lucrările sale a supraviețuit ravagii de timp. În cele din urmă, el este în mare măsură amintit datorită elevului său principal și mai târziu stoic, Lucius Annaeus Seneca, care va deveni una dintre cele mai mari influențe asupra stoicismului din toate timpurile.

Seneca, de exemplu, a iubit întotdeauna zilele pe care le-a petrecut cu Attalus și mai târziu s-a descris ca fiind "practic asediat clasa sa înainte de a ajunge și de a pleca ultimul". Deși multe dintre lucrările originale ale lui Attalus s-au pierdut, caracterul și exemplul său încă strălucesc la fel.

Lucius Annaeus Seneca

Uneori, menționată ca "Seneca cel Tânăr" și alte ori doar "Seneca" - orice ai numi, a fost o forță de a fi socotit cu. Trăind cea mai mare parte a vieții sale în secolul 1 d.Hr., din tinerețea sa, Seneca a absorbit tot curentul filosofiei care curgea prin lumea greco-romană. Seneca a învățat să facă față dificultăților și inversărilor de la începutul vieții.
Una dintre acestea a avut loc în 41 d.Hr., când împăratul roman, Claudius, a exilat Seneca pe insula Corsica. S-a afirmat că a comis adulter cu sora împăratului. Și, deși nu s-a stabilit niciodată dacă acuzațiile sunt adevărate sau nu, simpla acuzație a fost suficientă pentru a ruina ceea ce altfel ar fi fost o carieră promițătoare.
Loial chiriașilor stoicismului, însă, Seneca nu s-a plâns. El a pus o fata buna pe un joc rău și hotărât să profite la maximum de noua sa casă în exil. În timpul petrecut în Corsica a scris scrisori prietenilor și familiei, a compus poezie și chiar a studiat geografia, profitând de aspectul unic al insulei.

Seneca s-a întors în cele din urmă din exil în 49 d.Hr., iar datorită bunei sale conduite a fost considerat potrivit ca tutore pentru viitorul împărat, Nero. Când Nero a venit la putere în 54 d.Hr., Seneca a fost numit unul dintre cei mai buni consilieri ai curții romane. În primii ani, Seneca a fost un membru nepreţuit al cercului interior al lui Nero şi a fost tratat cu mare respect.
Seneca va trebui în cele din urmă să se confrunte cu o altă inversare bruscă şi să cadă în favoarea lui Nero. Aceste lucruri nu au fost prea greu de făcut atunci când au fost folosite de un astfel de tiran, dar rezultatele au fost totuși devastatoare pentru Seneca. Nero îl făcuse pe Seneca prosper ca valorosul său sfătuitor, dar odată ce împăratul a început să bănuiască că loialitatea lui Seneca se clatină, el era mai mult decât gata să trimită cu el. Iar în anul 65 d.Hr., după ce Seneca a fost acuzat de complot împotriva împăratului, i s-a ordonat să se sinucidă, lucru pe care l-a făcut cu stoicism.
În viaţă şi în moarte, Seneca a fost descris ca un exemplu perfect al modului în care un stoic ar trebui să accepte factori externi dincolo de controlul lor. Unul, desigur, ar putea argumenta că Seneca ar fi putut refuza să-şi ia propria viaţă, ar fi putut reacţiona. Dar Seneca era un bătrân în acest moment şi ştia că, dacă nu se supune, soldații romani vor fi trimişi să-l termine oricum.

În orice caz, exemplul lui Seneca din ultimele sale zile este în general văzut ca fiind pozitiv pentru stoicism, deoarece a arătat virtutea stoică de a rămâne ferm în fața morții. Opera sa scrisă între timp, care constă în mai multe piese de teatru, proză și eseuri, continuă să ne vorbească mult timp după moartea sa.

Epictet

Dovedind că stoicismul nu cunoștea limite, Epictet este unul dintre cei mai mari stoici, dar a pornit de la cele mai umile începuturi. El a fost sclav la curtea lui Nero în tinerețe, dar a fost eliberat după moartea lui Nero în 68 d.Hr. După ce și-a câștigat libertatea, a devenit expert în stoicism și a început să predea în mod activ principiile stoice.
El a fost cunoscut ca un orator pasionat și puternic, care a insistat asupra principiului stoic că nu trebuie să meargă împotriva fluxului de evenimente externe, ci să le accepte cu stoicism pentru ceea ce sunt. Sau, așa cum însuși Epictet ar spune: "Nu încercați să faceți ca ceea ce se întâmplă să se întâmple așa cum doriți, ci doriți ceea ce se întâmplă așa cum se întâmplă și atunci curentul vieții voastre va curge cu ușurință."

Epictet a predicat constant acest mesaj oricui ar asculta. Discursul său avea să fie întrerupt în anul 92 d.Hr., când împăratul Domițian a decis să ordone interzicerea totală a tuturor oratorilor filosofici din capitala romană. După ce i s-a refuzat accesul la Roma, Epictet s-a stabilit în orașul Nicopole, unde a continuat să-și transmită mesajul până la moartea sa în 135 d.Hr.
Deși Epictet însuși nu a scris niciodată nimic, un student al numelui său "Arrian" a transcris multe dintre prelegerile sale.
Aceste transcrieri au ajuns să fie publicate ca lucrări de capodoperă, "Discursuri" și "Enchiridion".
O temă principală prezentă în întreaga operă a lui Epictet este ideea stoică că nu ar trebui să ne îngrijorăm atât de mult de schimbarea circumstanțelor exterioare, deoarece voința divină este cea care pune totul în mișcare.

Marcus Aurelius

Marcus Aurelius, un om care a fost destinat să devină împăratul celui mai mare imperiu din lume, a fost educat în stoicism la o vârstă fragedă. Chiar în timp ce era pregătit să ia locul împăratului anterior, Antoniu Pius, Marcu a fost cufundat în lucrări de înțelepciune stoică.

În cele din urmă, Marcu a devenit împărat în 161 d.Hr., iar domnia sa va dura aproape 20 de ani, sfârșindu-se doar atunci când a murit în 180 d.Hr. El este cunoscut ca unul dintre ultimii așa-numiți "împărați buni" și este cunoscut pentru compasiunea și clemența sa față de supușii săi. Marcus se presupune că a fost atât de uman încât a ordonat ca jocurile populare de gladiatori să fie efectuate cu arme contondente, astfel încât nimeni să nu poată înjunghia pe nimeni.

Dar ceea ce a trecut testul timpului cel mai mult cu acest filosof stoic a fost opera sa, "Meditații", în care a compilat mai multe eseuri provocatoare despre ceea ce însemna să fii stoic. Sentimentele sale filosofice au căpătat o mare renaștere în ultimii ani și a devenit deosebit de pertinent pentru mișcarea stoicismului modern de astăzi.

Acest lucru este cu totul extraordinar având în vedere faptul că Marcus Aurelius nu a intenționat niciodată să-și publice jurnalul!

Mark a fost unul care a admirat foarte mult opera lui Epictet. El a îmbrățișat adesea idealul stoic că eforturile omului sunt nesemnificative în marea schemă a sorții. Și așa cum Epictet a încercat să trăiască o viață care a mers cu fluxul de soarta, mai degrabă decât împotriva ei. Faptul că un împărat a fost un admirator atât de avid al învățăturilor lui Epictet, un om care a fost un fost sclav, este o dovadă a cât de transcendente și de anvergură au fost învățăturile stoicismului.

Capitolul 3: Viziuni stoice despre Logos, Constiinta si Suflet

Înainte de a ne arunca cu capul în principiile stoice practice care pot fi aplicate în viața de zi cu zi, să aruncăm o privire la punctul de vedere mai larg stoicii a luat de Logos (voința divină), conștiința, și sufletul. Pentru unii a fost o chestiune de religie, pentru alții a fost pur și simplu modul în care au perceput universul. Destul de des, punctele de vedere converg, întrerupte pentru scurt timp și apoi au revenit din nou la punctul de plecare. Punând totul cap la cap: așa și-au perceput stoicii lumea.

Conceptul de logo-uri

Cea mai cuprinzătoare școală de gândire în stoicism este cea a ceea ce ei au numit "logică". Această zonă de dezbatere intelectuală a căutat să înțeleagă baza capacității omului de a raționa, precum și "logo-urile" care se traduc aproximativ ca "cuvântul" din spatele ei. Dar pentru grecii antici, logo-urile însemnau mai mult decât puteau transmite aceste traduceri simple. Logosul însemna, în esență, cuvântul/rațiunea divină care pătrunde în întregul univers.

Logosul nu era altceva decât însăşi conştiinţa universului. Dar grecii foloseau şi logo-uri cu referire la o retorică mai banală, astfel încât, într-un sens, cuvântul avea o dublă semnificaţie în funcţie de contextul în care a fost folosit. Interesant este că unul dintre cele mai faimoase versete ale Bibliei creştine pare să împrumute din acest concept grecesc de logos şi, cel puţin în acest caz de utilizare, referirea la raţiunea divină nu poate fi confundată.

Căci, după cum proclamă primele versete din Cartea lui Ioan, "La început a fost Cuvântul, şi Cuvântul a fost cu Dumnezeu, şi Cuvântul a fost Dumnezeu." Aceasta este, desigur, traducerea tradiţională în limba engleză. Cu toate acestea, în greaca originală în care a fost scris Noul Testament, în loc de "Cuvânt", textul ar fi "Logos". Deci, dacă mă iertaţi amestecul meu de greacă şi engleză, să luăm acelaşi text şi să schimbăm "Cuvânt" cu "Logos". Apoi am citit: "La început a fost Logosul, şi Logosul a fost cu Dumnezeu, şi Logosul a fost Dumnezeu."

Pentru un public vorbitor de limba greacă, în special unul din secolul [1], când textul a fost scris, sensul ar fi fost inconfundabil. Noul Testament a reluat ideea unei voinţe/conştiinţe divine care pătrunde în univers. Desigur, textul creştin ar continua să spună că Logosul s-a manifestat pe pământ în trup, sub forma lui Isus Hristos. După cum spune Cartea lui Ioan: "Şi Logosul s-a făcut trup şi a locuit printre noi."

Mulți greci aveau să devină mai târziu creștini, dar chiar și cei care nu acceptau manifestarea lui Hristos aveau să recunoască conceptul de conștiință divină care pătrunde în toată creația, așa cum vorbiseră filosofii lor. Cu toate acestea, a vorbi despre astfel de comparații prezintă dificultăți în ceea ce privește credințele atât ale stoicilor tradiționali, cât și ale creștinilor, deoarece interpretarea pare să se învecineze periculos cu panteismul.

Panteiștii cred că totul în univers este o manifestare a lui Dumnezeu, că suntem cu toții literalmente bucăți de Dumnezeu care se manifestă în acest plan al existenței, indiferent dacă ne dăm seama sau nu. Și, deși oameni ca apostolul Pavel și stoicul Aratus, pe care Pavel l-a citat cândva pe larg cu privire la acest subiect, fără îndoială că amândoi au fost de acord că suntem "copiii lui Dumnezeu", nici unul nu ar merge atât de departe încât să spună că suntem literalmente *parte a lui Dumnezeu.* Acest lucru ar fi luat lucrurile un pic prea departe pentru fiecare școală de gândire.

Stoicul își asumă liberul arbitru și natura răului

Indiferent de religie, mișcare spirituală sau școală filosofică de gândire, ideea de rău a fost întotdeauna o problemă intens dezbătută. Dacă cineva crede într-o voință divină care pătrunde în univers, cum se împacă această voință divină cu tot răul din lume? Pentru primii creștini, răspunsul a fost liberul arbitru al omului păcătos. Ca urmare, aceasta este încă o paralelă directă cu stoicismul. Pentru că Cleanthes a proclamat mai mult sau mai puțin același lucru, cu excepția, desigur, că zeul la care se referea se numea "Zeus".

În "Imnul lui Zeus" al lui Cleanthes a insistat că voința divină nu a poruncit nimic rău și toate lucrurile rele au fost pur și simplu rezultatul "oamenilor răi". Potrivit lui Cleanthes, "omul rău apare ca un creator independent al anumitor evenimente pe care Dumnezeu, care nu a avut nicio mână în conceperea lor, este suficient de inteligent pentru a le transforma pentru a-și servi scopurile".

Cumva, acest argument pare de fapt să respingă conceptul de liber arbitru, deoarece Cleanthes spune în esență că, în unele cazuri, oamenii cred că își trasează propriul curs - chiar dacă rău - atunci când, de fapt, sunt manipulați pentru a servi scopului superior al divinității. Cu alte cuvinte, chiar și atunci când omul crede că își exercită voința, Dumnezeu este Cel care are ultimul cuvânt pe termen lung.

Chrysippus a avut o viziune și mai întunecată asupra liberului arbitru și, practic, a respins-o complet. În schimb, el credea în destin, el credea că destinele noastre erau scrise înainte de a ne naște și că pur și simplu jucam rolurile care ne fuseseră atribuite prin voința divină a universului. În mod ciudat, însă, deși Chrysippus și-a exprimat convingerea că rolurile noastre sunt predeterminate. El a insistat în continuare ca faptele virtuoase comise de indivizi să fie lăudate și faptele rele să fie condamnate.

Nu pare să aibă prea mult sens să dai vina pe cineva pentru lucruri care, în opinia sa, au fost preordainate la început. Natura contradictorie a acestei credințe a fost cea care a dat loc așa-numitului "Argument al inacțiunii" care a pus întrebarea de ce ar trebui să acționăm, dacă cursul nostru a fost deja trasat. Aici s-a argumentat de înțeles: "de ce ar trebui să le oferim oamenilor sfaturi, reproșuri, îndemnuri și pedepse, dacă faptele lor au fost predeterminate". Cu alte cuvinte, de ce ar trebui să facem ceva? Dacă soarta a decis deja rezultatul, de ce ar trebui să ne pese?

Dar poate chiar mai evidentă decât Argumentul Inacțiunii, când vine vorba de această viziune asupra destinului, a fost ideea că voința divină a prerânduit tot felul de fapte rele. Aceasta ar fi o contradicție aparentă în credința unei voințe divine și binevoitoare la locul de muncă în univers. Dar Chrysippus s-a lipit de argumentul său și și-a găsit soluția la dilemă.

Chrysippus a teoretizat că răul există doar ca o consecință a binelui. El a motivat că fără răul cu care să contracareze bunătatea, nu ar exista nici o modalitate de a conceptualiza binele în primul rând. Așa cum ai nevoie de foame pentru a înțelege sătura, ai nevoie de rău pentru a înțelege binele. Este un subiect incredibil de simplu, dar foarte eficient. Potrivit lui Chrysippus, fără rău, nu ar exista bine. Sunt poli opusi, dar coexistă împreună. Conform acestei credințe stoice, sincer, una nu ar putea exista fără cealaltă.

Viziuni stoice ale sufletului

Stoicii aveau opinii ample despre suflet și mai ales despre ce se putea întâmpla cu sufletul după vărsarea formei fizice. Unii credeau că la scurt timp după moarte sufletul s-a disipat ca o ceață subțire și s-a întors în universul din care venise. Acest punct de vedere a susținut că, după moarte, sufletul a încetat să mai fie un individ, punând capăt vieții individuale și separate așa cum o știam pe Pământ.
Alții, însă, credeau în suflet ca o formă intactă a conștiinței noastre care avea să continue după moarte. Pentru grecii antici, conceptul de suflet s-a tradus într-o lume familiară psihologiei moderne ca "psihic". Pentru stoici, indiferent de ceea ce credeau că s-a întâmplat cu psihicul după moarte, l-au văzut ca pe factorul cauzal al vieții, din care au apărut toate percepțiile și emoțiile.

Cu alte cuvinte, psihicul era sediul conştiinţei. Cu acest concept stabilit, ne-am întrebat dacă universul în ansamblu are un sediu de conştiinţă. Unii au susţinut că Pământul a fost, de asemenea, o fiinţă vie cu "sufletul său al lumii". Cleanthes a preluat celebrul argument şi a procedat la expunerea logică a ideii că trebuie să existe o ierarhie a conştiinţei în întregul univers.
Cleanthes a descris: "Dacă o natură este mai bună decât alta, trebuie să existe o natură mai bună. Dacă un suflet este mai bun decât altul, trebuie să existe un suflet care să fie mai bun. Şi dacă o fiinţă vie este mai bună decât alta, trebuie să existe o fiinţă vie care este cea mai bună. În aceste cazuri, nu există o grabă infinită. Astfel, nu există o progresie infinită a fiinţelor vii, mai mult decât există de naturi sau suflete. Dar în mod clar o fiinţă vie este mai bună decât alta, deoarece un cal este mai bun decât o broască ţestoasă şi un taur decât un măgar şi un leu decât un taur... Ceea ce este perfect şi mai bun ar fi superior omului, plin de toate virtuţile şi neatins de orice rău. Acest lucru va fi identic cu Dumnezeu. Deci, există un Dumnezeu."

Capitolul 4: Care sunt etica stoicismului?

Nucleul filosofiei stoice este înțelegerea eticii. Potrivit stoicului, tot ceea ce era virtuos sau "perfect din punct de vedere moral" în natură trebuia să fie separat de toate celelalte lucruri. Pentru ei, a trăi o viață bună înseamnă a trăi o viață de virtute. Căci "binele" stoic era un "termen absolut" destinat doar lucrurilor care erau cu adevărat virtuoase în natură și incoruptibile.
Oamenii ar putea, de exemplu, să creadă că a avea mulți bani este un lucru bun, dar banii sunt coruptibili și ar putea fi folosiți în scopuri nefaste; Astfel, banii în sine nu au putut fi cuantificați ca fiind buni. Singurele lucruri cu adevărat bune în conformitate cu etica stoicismului au fost lucruri care nu au putut fi folosite în scopuri ilicite. Stoicii credeau, de asemenea, că singurul mod în care cineva ar putea fi o persoană virtuoasă a fost dacă ar avea înțelepciunea de a ști ce este virtuos în primul rând.
Se credea că un om virtuos prin natură ar trebui să fie și un om bine informat, unul care a căutat sensul mai mare al vieții. Cu alte cuvinte; un filosof.
A fost căutarea unei cunoștințe mai înalte care a permis cuiva să câștige virtute.

În acest domeniu, stoicul Chrysippus a intrat într-o dispută cu Cleanthes pentru a stabili dacă virtutea poate fi pierdută sau nu odată atinsă.
Chrysippus a susținut că este într-adevăr posibil, expunând situații ipotetice în care cineva și-ar putea pierde literalmente mintea, ar putea suferi o cădere psihologică și s-ar putea abate de la calea virtuții.
Cleanthes nu a văzut-o în acest fel, cu toate acestea, și a susținut că, odată ce virtutea a fost dobândit, aceasta nu a putut fi pierdut. În mod curios, această dezbatere pare aproape să reia argumentele ulterioare ale creștinilor atunci când a venit vorba de mântuire. Creștinii, desigur, cred că au mântuire punând credința în Hristos, precum și făcând tot posibilul pentru a trăi o viață virtuoasă. Aproape de la începutul creștinismului, însă, credincioșii creștini au dezbătut ce s-ar întâmpla dacă cineva s-ar îndepărta de Hristos. Și-ar pierde ei mântuirea? Sau, cum ar spune un stoic, și-ar pierde virtutea?
Chrysippus credea că ceva câștigat ar putea fi de fapt pierdut, dar Cleanthes, pe de altă parte, a repetat echivalentul creștin al "odată mântuit, întotdeauna mântuit", proclamând ferm că, odată câștigată, virtutea nu poate fi pierdută. Dar toate acestea au pus sub semnul întrebării rolul voinței umane. Virtutea și înțelepciunea nu erau singure în ceea ce era necesar pentru o viață bună, filosofii susținând că a avea "acțiunea corectă" era la fel de importantă.

Acțiunea corectă a fost considerată o parte a voinței persoanei obișnuite, într-o lume a indiferenței. Zenon a fost cel care a susținut că, deși lucrurile acestei lumi pot părea "indiferente din punct de vedere moral" chiar și într-o lume a indiferenței, se poate găsi un anumit grad de bunătate. Zenon ar susține că "sănătatea, bogăția și frumusețea" ar fi toate considerate lucruri bune, iar omenirea se luptă neîncetat să le atingă. Dar dacă cineva s-a întâmplat să nu aibă niciunul dintre acestea și a fost în schimb bolnav, sărac și familiar, nu a însemnat neapărat că a fost o persoană rea atâta timp cât intențiile sale au fost bune. Zenon pusese, în esență, bazele unui sistem etic care propovăduia că cel mai sărac om din regat era la fel de bun ca regele dacă avea o inimă bună. Zenon a susținut că forțele indiferente din punct de vedere moral dincolo de controlul unui om, cum ar fi boala, aspectul și poate chiar statutul economic, nu au determinat bunătatea unui om. Și, în ciuda dificultăților cu care s-a confruntat, doar "buna intenție" a lui ar fi fost suficientă.

Această determinare etică lansată de Zenon ar putea părea destul de comună pentru noi astăzi. Probabil că am auzit cu toții pe cineva spunând lucruri de genul: "Ei bine, el a vrut să spună bine..." sau poate dacă cineva ne-a dat și un cadou de Crăciun sărac: "Păi... este gândul care contează..." Pe cât de ușor am accepta astfel de standarde astăzi, ele au fost revoluționare în lumea elenistică antică.

Ideea că cineva sărac și lipsit de curaj, care doarme pe stradă, ar putea avea intenții bune ca un împărat așezat pe un tron, a fost o pledoarie clară pentru egalitatea morală care va reverbera în întreaga civilizație în următorii două mii de ani. Primii creștini s-au identificat complet cu înțelegerea de către Zenon a echivalenței morale, când creștinismul a devenit mai târziu religia oficială a Imperiului Roman.

Creștinii propovăduiau același fel de egalitate, apostolul Pavel declarând în Galateni 3:28: "Nu este nici evreu, nici grec, nu este nici sclav, nici liber, nu există bărbat și femeie, căci voi toți sunteți una în Hristos Isus". Diferența evidentă dintre punctul de vedere al lui Pavel cu privire la această egalitate morală este că el ne prezintă pe toți ca egali morali sub Isus Hristos. Dar chiar și înainte de creștinism, stoicii lucrau ce înseamnă să ai o adevărată egalitate.

Creștinii de astăzi ar fi, de asemenea, familiarizați cu etica stoică de a crede că "bunătatea" a fost singura fericire de durată. Alte lucruri din această lume pot fi luate cu ușurință. Atât bogăția, cât și sănătatea ne pot dezamăgi, dar a fi bun unul cu celălalt este o virtute care are valoare de durată. Etica stoicilor afirmă că omul are atât o viață naturală, cât și una morală. Viața naturală este impulsurile naturale, cum ar fi mâncarea, băutul, găsirea unui partener și altele asemenea.

Viața morală implică însă folosirea rațiunii pentru a ignora impulsurile fizice inferioare.

Chrysippus a susținut, totuși, că aceste două s-au intersectat pentru că omul a fost destul de natural înzestrat cu rațiunea în primul rând și, deoarece prin rațiune se stabilește o "viață morală", viața morală însăși este de fapt destul de naturală pentru început. Dacă găsiți unele dintre aceste exerciții de gândire un pic dificil de urmat uneori, nu vă simțiți rău.

Filosofii greci antici, și în special stoicii, erau destul de renumiți pentru logica lor circulară și adesea mergeau în cerc, argumentând dintr-o direcție în alta. Toate acestea, desigur, sunt o moștenire a metodei socratice stabilite de Socrate însuși care ne învață să ne certăm logic nu numai cu ceilalți, ci și cu noi înșine, până când ajungem la cea mai bună concluzie posibilă.

Apropo de cercuri, Hierocles, un stoic ortodox care a trăit în secolul 2 d.Hr., a fost cel care a întocmit o diagramă a cercurilor concentrice pentru a demonstra natura modului în care cei mai mulți se văd pe ei înșiși și lumea din jurul lor. Ei spun că o imagine valorează o mie de cuvinte, iar în cazul lui Hierocles, micul său exercițiu a arătat cu siguranță că așa stau lucrurile.

În centrul cercurilor se afla o figură solitară, reprezentând o ființă umană și gândurile și preocupările sale individuale cu privire la viață. În bula personală a acestui om se aflau impulsurile și nevoile sale personale.

În cel mai apropiat cerc de lângă el se afla un cerc în care locuiau soția, copiii, părinții și frații săi, ca un indiciu al cât de apropiate erau aceste relații de inima lui.

Un pic mai departe a fost un alt cerc care a păstrat rude mai îndepărtate, cum ar fi mătuși, unchi și veri. Mai departe de acest cerc era legătura omului cu vecinii săi și cu comunitatea în general. Chiar mai departe, a fost legătura cu orașul său, și apoi cu orașele vecine. Cercurile au continuat să se distanțeze din ce în ce mai mult de individ, până când cel mai îndepărtat cerc simboliza relația figurii cu vecinul său în întregime.
Folosind această diagramă pentru a demonstra gradele de separare care sunt construite între oameni, s-a susținut că ar fi etic să "contractăm cercuri" și să reducem distanța dintre oameni, făcându-ne astfel să ne raportăm la rudele noastre îndepărtate la fel cum am face-o cu cei vecini și să tratăm vecinii la fel cum am face-o cu rudele noastre. Cu alte cuvinte, Hierocles a reiterat că este etic să-i tratăm pe toți în mod egal. Una dintre premisele principale ale eticii stoice este, de fapt, de a trata pe alții în mod echitabil. Dar, mai presus de toate, obținerea virtuții a fost scopul. Dar despre ce vorbim când vorbim despre virtute? Pentru un astfel de lucru aparent simplu, acesta poate fi explicat în multe feluri. Și stoicii au fost sigur de a expune aproape fiecare posibilitate a existat. Dar punctul principal a fost același pe care socrate însuși l-a făcut înainte ca stoicismul să fie chiar stabilit.

Pentru că Socrate a fost cel care a declarat că a fi virtuos înseamnă a căuta "cunoaștere și înțelepciune". Chiar și academia a declarat că atunci când "un om care știe pe deplin ce este bine trebuie să facă și el acest lucru". Cunoașterea a adus responsabilitate. Spre deosebire de un copil mic care poate nu înțelege ferm ce este bine și ce este rău, un om crescut care știe în mod inerent că este greșit să mintă, să ucidă și să fure, ar trebui să fie tras la răspundere, nu pentru a face aceleași lucruri.
Cinicii, pe de altă parte, au fost cei care au subliniat că această conștientizare nu poate fi pusă în aplicare fără autodisciplină. Ei credeau că este nevoie de practică pentru a putea rezista unui comportament rău și cu cât o persoană "a rezistat mai mult ispitei" într-un caz, cu atât este mai probabil să poată face acest lucru în următorul.
Cu alte cuvinte, au văzut că virtutea era ca un mușchi care putea fi flexat și întărit prin utilizarea repetată în timp. Stoicii au acceptat cu ușurință acest punct de vedere, descoperind că virtutea a fost într-adevăr dobândită prin încercare și eroare și a fost nevoie de practică pentru a se perfecționa pe tot parcursul vieții. Interesant este că vechea expresie "practica face perfect" poate fi urmărită de fapt înapoi la stoicism în această privință.

Ca atare, etica stoicismului poate fi rezumată în 4 virtuți principale:

Înțelepciune

Stoicii au definit înțelepciunea ca fiind capacitatea de a distinge binele de rău. Cineva cu semnul stoic al înțelepciunii, de exemplu, ar ști că este greșit să profite de alții. Ei știu intuitiv că un astfel de comportament *este lipsit de etică*. De asemenea, ei știu să se abțină de la a face ceva dintr-un simplu impuls, pentru că au suficientă înțelepciune pentru a nu fi influențați de pasiuni sau dorințe de moment.

Stoicismul accentuează căutarea virtuții pentru a obține fericirea, iar singura modalitate de a discerne virtutea de viciu este de a avea înțelepciunea de a cunoaște diferența în primul rând. Înțelepciunea se deosebește de alte virtuți prin faptul că este pur teoretică. Oricât de ciudat ar părea, înțelepciunea rămâne în teorie pentru că nu putem dovedi "că știm ceea ce nu știm".

Putem spune că distingem binele de rău, dar într-un fel ideea este relativă și depinde de perspectivă. Ceea ce nu poate fi etic pentru o persoană poate fi un lucru bun pentru altul. Deci, poate că o explicație mai bună a înțelepciunii este de a avea un discernământ conștient a ceea ce este cu adevărat în joc în viață și cum să directe comportamentul nostru în consecință.

Curaj

Mulți dintre noi tind să-i vedem pe cei care dau dovadă de un răspuns curajos ca fiind exact opusul celor care dau dovadă de frică. Dar stoicii nu au văzut-o exact așa. Căci curajul lor nu însemna că nu ți-ar fi frică niciodată, pentru că filosoful stoic care a dat dovadă de curaj a fost un act concertat făcut *chiar dacă ți-e frică*. Cu alte cuvinte, dacă un nebun arată o armă spre familia ta și te grăbești să-l înfrunti, acest act a fost curajos nu pentru că ai fost neînfricat, ci pur și simplu pentru că te-a forțat să acționezi indiferent de teama pe care ai fi avut-o. Sau, așa cum s-a definit altfel, curajul este "să facem ceea ce trebuie, chiar dacă ne este frică" să o facem.

S-au spus multe despre răspunsul "luptă sau zbor", prin care trec oamenii în fața pericolului, dar în realitate există o a treia opțiune în pregătire, ceea ce o face "să lupte, să fugă sau să înghețe". Pentru că frica te poate paraliza. Sunt cei care și-au pierdut literalmente viața pentru că au cedat fricii.

Gândiți-vă doar la un pilot care se confruntă cu turbulențe în aer, care intră în panică atât de mult încât nu se poate gândi la ceea ce face. Alarmele sună în cabină, iar controlul traficului aerian încearcă să-i dea instrucțiuni foarte specifice despre cum să facă față furtunii. Pilotul încearcă să urmeze aceste directive, dar intră în panică, îngheață și avionul se prăbușește în ocean ca urmare a acestui fapt.

Stoicii nu i-au învățat pe oameni că nu trebuie să se teamă niciodată, dimpotrivă, ne-au învățat că nu trebuie să cedăm fricii.
Frica există, dar arătând virtutea curajului o putem depăși rațional. Panaetius a dus acest argument și mai departe argumentând că curajul nu este doar "eliberarea de frică", ci și eliberarea de poftele și dorințele noastre.
Pentru că pentru Panezio nu dai dovadă de curaj doar atunci când urci pe munte și omori balaurul, ești la fel de curajos când poți sta ferm în fața lingușirii lumești. Imaginați-vă omul de afaceri căruia tocmai i s-au oferit mită de milioane de dolari dacă pur și simplu a compromis unele dintre standardele pe care compania sa le-a îndeplinit.
Acei bani l-ar fi putut pune pe viață, dar și-a păstrat principiile și a refuzat oferta. Acesta este exact tipul de curaj moral despre care vorbește Panezio. Dând dovadă de curaj, cineva este capabil să reziste tentației exercitate asupra lor de factori externi și să continue să rămână ferm în convingerile și determinarea cuiva.

Dreptate

În lumea de astăzi, când ne gândim la justiție, cel mai probabil ne gândim la sălile de judecată aglomerate ale sistemului de justiție care prezidează societățile în care trăim. Stoicii au văzut-o puțin diferit, însă au văzut justiția nu atât ca pe o chestiune legalistă în sălile de judecată, ci ca pe o experiență de zi cu zi. Ei au simțit că este de până la fiecare individ pentru a se asigura că a fost făcut dreptate pentru cei din jurul lor.
Această justiție nu a fost doar despre chestiuni penale, ci aproape toate interacțiunile pe care le-am avut zilnic. Căutarea virtuții dreptății a însemnat întotdeauna să încerci să fii drept și echilibrat cu toți cei pe care i-ai întâlnit. Aceasta a însemnat, de asemenea, "a da înapoi la comunitatea" ai trăit de la, mai degrabă decât pur și simplu folosind toate resursele pentru tine.
Virtutea dreptății este cea care ar trebui să servească drept "busolă morală" care vă va ghida în tot ceea ce faceți. Se spune că un sentiment de dreptate "provine în mod natural din instinctele sociale". Se susține că aceste instincte pot fi plasate pe o scară rulantă în funcție de mărimea comunității la care se referă; variind de la o familie unită, la un oraș, la o națiune, la întreaga planetă. Oricare ar fi cazul, dreptatea este văzută ca instinctul social care "leagă oamenii buni împreună".

S-a spus că învățătura stoică a virtuții dreptății a fost deosebit de utilă celor aflați în funcții de conducere, învățându-i să fie mai corecți cu cei aflați sub angajarea lor. Acest lucru a fost cu siguranță valabil pentru marele rege filozof, împăratul roman, Marcus Aurelius, care a fost atent să ia în considerare virtutea dreptății în aproape tot ceea ce a făcut.

Cumpătarea

Ați auzit vreodată expresia: "Moderație în toate lucrurile?" Pur și simplu pune, aceasta este în esență ceea ce virtutea de cumpătare este de aproximativ. Cumpătarea este capacitatea cuiva de a rezista impulsurilor sale pe termen scurt, în favoarea atingerii obiectivelor pe termen lung. Virtutea cumpătării ne învață autocontrolul. Doar pentru că vrei ceva, nu înseamnă că trebuie să-l ai. Stoic prin natura este capabil să folosească impulsurile sale pentru a nega impulsurile sale ori de câte ori este necesar.

Și, de asemenea, vă ajută să realizați ce aveți în viață. După cum avea să o descrie filosoful stoic seneca de mai târziu: "Până când nu am început să facem fără ea, nu reușim să ne dăm seama cât de inutile sunt multe lucruri. Le-am folosit nu pentru că aveam nevoie de ele, ci pentru că le aveam". Așa cum ne-a spus Seneca, un pic de cumpătare merge un drum lung atunci când vine vorba de a ne asigura că nu suntem atât de consumați de plăcere încât să pierdem din vedere ceea ce este cu adevărat important în viață.

Capitolul 5: Cele 10 principii ale stoicismului pe care trebuie să le cunoașteți

Stoicismul poate fi mult de luat în considerare la prima vedere, dar există mai multe principii directoare care vă pot ajuta să vă ghidați prin unele dintre confuziile pe care le puteți experimenta inițial. Pentru cei care nu sunt obișnuiți cu anumiți termeni și retorică, stoicismul poate părea mai degrabă străin. Dar lucrul interesant este; Odată ce vom ajunge la inima a ceea ce stoicismul a fost de fapt pentru, cea mai mare parte a lumii occidentale va găsi că principiile fundamentale ale stoicismului sunt în esență încapsulate într-un cod universal de conduită care a fost practicat în întreaga lume.

Gândiți-vă doar la "practica face perfect": de câte ori ați auzit de ea? Ei bine, a fost un concept stoic cu mult înainte ca altcineva să-l folosească. Și cum rămâne cu "Totul cu moderație": de unde vine? Ei bine, nu este nimic scurt de una dintre principalele virtuți ale filosofiei stoice. Acestea fiind spuse, ne vom adânci și mai mult în aceste principii încercate și adevărate, astfel încât să puteți face ceea ce ar fi putut fi inițial necunoscut mult mai familiar pentru dvs. Deci, fără alte formalități, aici sunt primele 10 principii de stoicism trebuie să știți.

Folosește-ți judecata

Principiul numărul unu pentru stoici este principiul judecății. Și nu, nu este un apel clar pentru a face misiunea noastră personală de a merge în jurul judeca oameni. Cu siguranță avem destule în lume așa cum este! Dimpotrivă, pentru stoici de a avea dreptul de fel de judecată a însemnat a fi în măsură să răspundă în mod corespunzător în orice situație și chiar suspenda judecata noastră, dacă este necesar.

Conform acestui principiu, unul dintre scopurile finale ale stoicismului este să învățăm să reacționăm la judecata noastră rațională, mai degrabă decât să avem pur și simplu un răspuns instinctiv la orice ne iese în cale. Împăratul roman, care a devenit filosoful stoic Marcus Aurelius, a spus-o poate cel mai bine atunci când a spus: "Dacă ceva exterior îți provoacă angoasă, nu lucrul în sine te tulbură, ci judecata ta asupra ei. Și ai puterea să elimini asta acum."
Poate că președintele american Franklin Delano Roosevelt, adresându-se națiunii în timpul Marii Depresiuni, îl canaliza puțin pe Marcus Aurelius când a declarat: "Nu este nimic de care să te temi decât să te temi de sine!" Pentru că Marcus spunea mai mult sau mai puțin același lucru.
Ideea este că, orice s-ar întâmpla, nu ar trebui să fim atât de copleșiți încât să devenim un reacționar fără minte la evenimente externe care nu se află sub controlul nostru imediat. Dacă ați lovit accidental o mașină în trafic, de exemplu, nu ar trebui să ieșiți și să începeți să plângeți despre ceea ce sa întâmplat, în schimb trebuie să luați măsuri proactive pentru a îmbunătăți situația.

Când erai copil, probabil că au existat ocazii în care cineva ți-a spus: "Nu plânge peste laptele vărsat". Ei bine, asta e de fapt un lucru foarte stoic de spus. Cu alte cuvinte, ceea ce se face se face, nu poți schimba evenimentele externe care au loc, dar îți poți folosi mintea, judecata, pentru a înțelege rațional cel mai bun mod de a merge mai departe. Conform filozofiei stoice, în loc să reacționăm imediat la impuls, ar trebui să trecem prin trei etape ca răspuns la orice criză.

În timp real, ceva de genul asta ar trebui să meargă; *Se produce un accident, judecăm sau evaluăm situația și apoi reacționăm.* Vedeți diferența? În loc să reacționeze imediat fără să se gândească la consecințe, stoicul are nevoie de timp pentru a lua în considerare situația înainte de a răspunde. Acestea fiind spuse, desigur, nu orice situație ți-ar oferi mult timp pentru a reflecta.

Dacă cineva venea la tine cu o bâtă de baseball, de exemplu, s-ar putea să trebuiască să folosești o luptă veche sau un zbor în mod implicit.

Pentru că dacă stai acolo în reflecție profundă și contemplare pentru prea mult timp în timp ce un bat-wielding maniac impusca la tine, consecințele nu pot fi prea bune. Dar acestea fiind spuse, în majoritatea celorlalte situații din viață, ar trebui să puteți avea suficient timp pentru a judeca circumstanțele unui accident înainte de a reacționa imediat la acesta.

Iar acolo unde acest principiu al stoicismului strălucește cu adevărat este în interacțiunea de zi cu zi și comună. Pentru că sunt multe momente în care interacționăm cu oamenii, că avem reacții negative care s-ar putea să nu fie la fel de viscerale ca agresorul cu lilieci menționat mai sus, dar din cauza răspunsului nostru ele pot deveni la fel de devastatoare. De exemplu, să presupunem că vă aflați în sala de mic dejun la locul de muncă și simțiți că unul dintre colegii v-a jignit.

Cu siguranță nu este o situație de viață sau de moarte, dar este destul de neplăcută pentru a provoca oricum o reacție serioasă. Și mulți, în căldura momentului, vor reacționa fără să se gândească și vor spune ceva ce ar putea regreta serios mai târziu. O astfel de situație prezintă momentul perfect pentru a folosi principiul stoic al judecății. Cei fără judecată, ca să nu mai vorbim de controlul impulsurilor, pot ajunge să se lipească de colegul lor într-o tiradă vulgară.

Care ar fi rezultatul tuturor acestor lucruri? Cel mai probabil acel angajat va căuta în curând o altă linie de lucru.

Și ce au câștigat din acțiunile lor?

În timp ce în coada de șomaj, cel mai probabil *nu* ți-ar spune nimic. Acestea fiind spuse, dacă cineva jignește, în loc să reacționeze imediat, trebuie să înveți să te retragi din situație, să iei în considerare toți factorii implicați și apoi să procedezi cu cel mai rațional răspuns în lumina circumstanțelor.

Pentru a avea o dispoziţie stoică, este necesar să se evite solicitarea şi stimularea de stimuli externi. În loc de a avea reacţii genunchi-puternic la forţele externe, ar trebui să fie în măsură să caute în tine pentru modul în care răspundeţi, şi să nu fie atât de uşor maleabil la factorii externi. Cu bunul simţ învăţăm să ne folosim mai bine mintea, mai degrabă decât să fim influenţaţi de acţiunile şi opiniile altora.

Doar pentru a aduce acest punct acasă, să ne întoarcem la scenariul cuiva care se ocupă de infracţiunea unui coleg la locul de muncă. Dacă cineva reacţionează imediat cu furie sau durere, înseamnă că grosolănia partenerului său este de mare importanţă pentru ei. Uneori este uimitor cât de important este să punem opiniile altor oameni, chiar şi ale unor oameni de care nu ne pasă în mod deosebit, mai presus de ale noastre.

Răspunzând furios la remarcile nepoliticoase ale unui coleg, le dai de fapt greutate.

Acordand importanta criticilor colegului tau, esti judecat, intentionat sau nu, ca parerea acestei persoane este importanta. În schimb, puteţi face un pas înapoi, să reflectaţi asupra situaţiei şi să ajungeţi la concluzia că cuvintele acestui individ problematic nu înseamnă nimic, iar opinia lor este complet irelevantă.

Este nevoie de o minte puternică, cu bun simţ, pentru a putea evita să fii prins de agitatori externi care încearcă să te deranjeze. Cel mai important lucru pe care trebuie să-l luăm de aici este să ne dăm seama că deţinem controlul asupra acţiunilor noastre şi putem controla modul în care reacţionăm la orice ni se întâmplă. Având în vedere acest lucru, îmi amintesc cuvintele tatălui meu, care m-a sfătuit mai mult sau mai puţin în aceeaşi direcţie, spunându-mi: "Nu poţi să-i controlezi pe alţii. Singurul pe care îl poţi controla eşti tu însuţi."

Cred că bătrânul meu era stoic şi nici măcar nu ştia, pentru că această afirmaţie rezumă perfect ce înseamnă să respecţi principiul stoic al judecăţii. Acestea fiind spuse, este uimitor cât *de mult mai mult de sub control* oamenii sunt. Tot ce trebuie să faceţi este să porniţi ştirile sau, mai bine, să conduceţi pe drum! Şi veţi vedea mulţi oameni care au dificultăţi în a-şi controla acţiunile.

Există cazuri teribile de furie rutieră în fiecare zi când oamenii îşi pierd minţile în faţa celor mai mici (sau, în unele cazuri, chiar imaginare) infracţiuni ale altor şoferi. Pentru a evita această soartă, trebuie să facem cu toţii un pas înapoi şi să ne folosim cât mai mult posibil de cea mai bună judecată.

Deşi cu toţii ne dorim să schimbăm lumea, este mult mai uşor să ne schimbăm mai întâi pe noi înşine.

Pentru că, după cum confirmă acest principiu stoic, experiențele noastre de viață gravitează foarte mult în jurul judecății noastre înnăscute. În stoicism, o mare parte din modul în care răspundem la o anumită situație nu este atât de mult generat de cei din jurul nostru, ci este determinat de ceea ce este în noi. Cu alte cuvinte, judecățile noastre (sau lipsa acestora) sunt cele care determină rezultatele interacțiunilor noastre.

Pentru cei care sunt obișnuiți să reacționeze în mod constant fără să gândească, învățarea de a face un pas înapoi și de a face o judecată rațională poate fi dificilă la început. Se pare că reacțiile noastre sunt de natură secundară și că nu suntem în măsură să le schimbăm. Potrivit stoicului Seneca, motivul pentru care astfel de lucruri sunt atât de dificile este sincer, pentru că cei care nu exploatează voința propriei judecăți au devenit "moi".

Sau cum spunea Seneca: "Când plăcerile au stricat atât mintea, cât și corpul, nimic nu pare a fi tolerabil, nu pentru că suferința este grea, ci pentru că bolnavul este moale. De ce suntem supărați de tusea sau strănutul cuiva, de neglijența în alungarea unei muște, de un câine care iese în cale sau de căderea unei chei care a alunecat din mâna unui slujitor neglijent?"

Revenind la exemplul nostru de furie rutieră folosit mai devreme, Seneca ar judeca probabil că oamenii moderni au devenit atât de moi și împuterniciți încât zboară cu furie la cele mai rele lucruri ale lucrurilor.

Pentru că am avut-o atât de bine în lumea modernă, că suntem de multe ori gata să zboare din mâner pentru absolut nimic.
Într-o lume în care nervii multora sunt într-o stare constantă de alertă, poate fi dificil să nu reacționezi deschis. Dar cu cât te angajezi mai mult în astfel de exerciții mentale, cu atât vei deveni mai adept în a-ți folosi judecata pentru a răspunde rațional la orice provocare cu care te-ai putea confrunta.
Pentru a pune în practică principiile stoice trebuie să vă puteți suspenda judecata suficient de mult pentru a evalua lucrurile pe măsură ce vin. Când o facem, descoperim adesea că ceva ce am considerat anterior intolerabil nu este atât de grav pe cât părea la început.
Poate că împăratul roman stoic Marcus Aurelius a spus-o cel mai bine atunci când a declarat: "Astăzi am fugit de anxietate. Sau nu, am aruncat-o, pentru că era în mine, în percepțiile mele; Nu afară. Îți elimini părerea, iar plângerea ți se ia. Scoateți plângerea și durerea a dispărut."

Nu vă lăsaţi influenţaţi de elemente externe

După cum probabil aţi observat deja, o mare parte din ceea ce au învăţat stoicii se învârtea în jurul reglajului fin al reacţiilor noastre faţă de mediul extern. Aşa cum am menţionat mai sus, stoicismul ne învaţă să fim atenţi la modul în care judecăm situaţiile în care ne aflăm, astfel încât să nu ne împiedicăm de ele şi să începem să acţionăm prost.

Iar în limbajul stoic, un "outsider" este ceva dincolo de competenţa noastră asupra căruia în mod normal nu avem control direct. Scopul stoicismului este de a face faţă acestor factori externi "fără ataşament". Şi aceasta este caracteristica clasică care îi distinge pe stoici: refuzul lor total de a lăsa lucrurile pe care nu le pot controla să le strice ziua. Cu alte cuvinte, stoicii nu lasă factorii externi să determine starea de spirit în care se află.

Şi, mai presus de toate, nu lăsa opiniile celorlalţi să influenţeze opinia pe care o ai despre tine. Desigur, există o anumită nuanţă în acest sens şi există cu siguranţă o anumită excepţie de la regulă. Opinia soţului/ soţiei, de exemplu, ar avea în mod natural o greutate puţin mai mare decât cea a străinului ocazional de pe stradă. Dar chiar şi aşa, fericirea unei persoane nu poate depinde în totalitate nici măcar de soţul său.

Stoicul trebuie să fie puternic înrădăcinat în stima sa de sine și să nu fie afectat de nicio externalitate. Stoicismul subliniază, de asemenea, că este important să nu ne lăsăm păcăliți de un exterior care pare suficient de înfricoșător sau tentant pentru a ne forța să acționăm. Stoicismul ne învață să privim rațional aspectele externe și să rezistăm impulsului de a crede că avem influență asupra lucrurilor pe care nu le avem cu adevărat. Pentru că, deși ne putem controla de fapt judecata / opiniile despre o situație, nu avem niciun control asupra evenimentelor externe și, de asemenea, trebuie să ne asigurăm că nu suntem convinși în mod eronat să facem acest lucru.
Stoicul trebuie să fie relativ impasibil în fața presiunii externe care încearcă să-l convingă să intervină.
În loc să fie influențat artificial și influențat într-un fel sau altul, scopul stoicului este de a vedea lucrurile așa cum sunt ele cu adevărat.
Sau, așa cum a descris-o filosoful stoic Seneca, "Amintiți-vă, deci, mai presus de toate acestea, pentru a vă dezbrăca de tulburarea lucrurilor și pentru a vedea ce este în fiecare dintre ele; Veți învăța că nimic din ele nu este înspăimântător, ci frica însăși. Ceea ce vedeți că se întâmplă cu băieții, ni se întâmplă. Prietenii lor – cei cu care sunt obișnuiți și cu care se joacă – dacă îi văd purtând măști, sunt îngroziți. Masca trebuie scoasă nu numai de la oameni, ci și de la lucruri, iar adevărata înfățișare a fiecăruia trebuie restabilită"."

Seneca a descris oamenii iraționali ca fiind copii care sunt surprinși când colegii lor de joacă poartă brusc măști. Potrivit lui Seneca, în mod similar, multe dintre externalitățile externe cu care ne confruntăm în această lume nu sunt ceea ce par. Și dacă ar fi să le expunem pur și simplu pentru ceea ce sunt, temerile, anxietățile și poate chiar farmecul nostru s-ar diminua rapid.

Pentru un stoic, este absolut imperativ să nu fii copleșit de externalități, ci să păstrezi lucrurile în perspectivă. Stoicii, prin urmare, nu acoperă pariurile lor numai pe judecata instant, ci se bazează pe abilitățile lor de gândire critică pentru a vedea lucrurile în mod clar. Pentru a face acest lucru, stoicii învață să nu-și proiecteze impresiile pe un eveniment extern. Pentru a ilustra acest lucru în acțiune, luați ca exemplu următoarea ipoteză.

Să presupunem că sunteți de mers pe jos în mall-ul local și veți vedea un prieten de luat masa la un food court din apropiere. Te uiți la persoană, așteptându-te să te angajeze. Persoana apoi se uită în sus și pare să facă pentru scurt timp contact vizual cu tine, dar apoi se uită repede departe. Persoana sensibilă s-ar simți cel mai probabil jignită. Mintea lor începea să se clatine cu indignare pe măsură ce continuau să-și proiecteze cea mai negativă interpretare posibilă a incidentului.

Te gândești: "M-a lovit? Știu că m-a văzut! Ce am făcut vreodată pentru a merita să fiu nerespectat așa?" Dar toate acestea sunt proiecții personale despre o externalitate. De fapt, tot ce știi cu adevărat este că persoana părea să se uite la tine și apoi, indiferent de motiv, s-a uitat departe. Nimic mai mult. Nimic mai puțin. Dar proiectându-ți toate anxietățile și temerile asupra evenimentului, dintr-o dată situația a devenit o insultă și un afront grav, lăsându-te ca și cum tocmai ai fi fost tratat teribil de cineva despre care credeai că îți este prieten.

Toate acestea sunt creații false ale observatorului, cu toate acestea, și au fost adăugate în mod artificial la externalitate. Acum, să continuăm cu acest scenariu al persoanei care a crezut că a fost atât de brusc snubbed. Să spunem că săptămâna viitoare dai din nou peste acea persoană de la mall. Cu toate acestea, de data aceasta reacția este foarte diferită. Prietenul merge drept, face contact vizual și are un zâmbet larg care le umple fața, au exclamat: "Hei, omule! Mă bucur să te văd!"

Imediat te afli într-o dilemă. De ce sunt atât de prietenoși dintr-o dată? După ce te-au înjunghiat așa la mall? La scurt timp după ce a început conversația, oricât ai găsi răspunsul, cel mai bun lucru a fost să nu te ignore, la urma urmei, tocmai trecuseră printr-o intervenție chirurgicală la ochi și au avut probleme în a distinge fețele de departe. A mea, ca și masca pe care ai purtat-o, care a judecat greșit, a coborât! Nu te simți prost acum?

Şi toate acestea au fost complet inutile în primul rând. Această neînţelegere şi dăunătoare a evenimentelor externe este exact ceea ce stoic încearcă să evite. Oamenii de multe ori interpreta gresit evenimente complet prin adăugarea lor de multe ori incorecte primele impresii despre ei. Stoicismul caută să ne elibereze de această naraţiune falsă a propriei noastre creaţii. Stoicii ne învaţă să ne alungăm imaginaţia.

În mod curios, aceasta este încă o paralelă cu creştinismul şi, în special, cu apostolul Pavel în Noul Testament al Bibliei creştine. Pentru că atunci când citiţi 2 Corinteni 10:5, care exprimă nevoia de a: "Pentru a rupe în jos închipuiri şi fiecare lucru înălţat împotriva cunoştinţei lui Dumnezeu, şi să poarte în robie fiecare gând la ascultarea lui Hristos."

Putem vedea că asemănarea cu stoicismul este destul de îngrijorătoare. Da, apostolul Pavel spunea exact acelaşi lucru despre stoici!

El ne sfătuia să nu ne proiectăm "imaginaţia" prost concepută pe evenimente externe!

Şi, de asemenea, folosiţi cunoştinţele şi autodisciplina pentru a ne controla impulsurile!

Singura diferenţă este că Pavel L-a pus pe Dumnezeu în amestec, în timp ce stoicii ar fi sfătuit pur şi simplu să arunce în jos imaginaţia care exaltă (dă impresii false) despre cunoaştere (discernământ adevărat) şi a lăsat-o acolo.

Este posibil ca Pavel să fi adăugat un ton religios mesajului, dar este în esență exact același concept. Pentru că este credința stoică că nu ar trebui să cedăm impresiilor false, imaginației, cerințelor înalte (fiecare lucru înalt care este exaltat?) atunci când încercăm să evaluăm evenimentele externe.

Stoicul își dă seama că omenirea are tendința de a căuta și de a crea tot felul de tipare în viață. Din acest motiv, ne uităm în sus și vedem fețe în nori sau chiar pentru că desenăm linii între stele pentru a crea constelații. Ideea este că, în mod natural, avem tendința de a conecta punctele atunci când nu există nimic. Partea amuzantă este că, în timp ce facem acest lucru, ne înșelăm crezând că suntem raționali.

La fel ca exemplul celui care crede că prietenul său l-a înjunghiat la mall, luăm bucăți și bucăți de date externe, le punem împreună și încercăm să înțelegem acest lucru. Dar, după cum arată exemplul de mai sus, concluziile pe care le tragem sunt adesea incredibil de off-base.

Prin natura lor, suntem creaturi care încearcă să raționeze și să facă sens din mediul nostru, dar stoicii știau foarte bine că au existat momente în care am putea lăsa raționamentul nostru și speculații rula. Bărbatul care a crezut că a fost înjunghiat de prietenul său, a *crezut că* prietenul său se uită direct la el și apoi a început să se uite departe. În mintea lui de la acea vreme, acesta a fost un motiv suficient pentru a concluziona că el a fost doar oribil insultat.

Aceasta este ceea ce el a motivat, dar raționamentul său sau raționalizarea datelor externe el a perceput a fost extrem de inexacte. Desigur, el nu avea de unde să știe că prietenul său tocmai avusese o intervenție chirurgicală la ochi, iar faptul că nu a putut vedea suficient de clar pentru a-l recunoaște a fost adevăratul motiv pentru care s-a uitat departe. Partea ofensată nu a avut acest pic de informații cruciale, așa că au lăsat mintea lor a alerga sălbatice pentru a conecta puncte care nu au fost acolo.

De aceea, stoicismul pune accentul pe a vedea lucrurile exact așa cum se întâmplă și a nu adăuga nimic mai mult, și nimic mai puțin. Stoic observat aceeași situație și pur și simplu a raportat că cineva părea să se uite la ele și apoi uita-te departe. Nu ar fi existat o concluzie dramatică că acțiunea a fost un afront personal la adresa stoicului, ci doar că asta s-a întâmplat.

Stoicii aleg să nu se forțeze prea mult să se întrebe de ce se întâmplă lucrurile, ei doar declară prompt faptele la îndemână și merg mai departe. Cu cât înveți mai repede să nu fii influențat din exterior, cu atât mai repede vei fi liber de speculații inutile. Adoptarea acestei practici poate fi cu adevărat eliberatoare pentru cei care suferă de anxietate, deoarece o mare parte din ceea ce suntem nerăbdători sunt interpretările noastre asupra mediului extern. Luați acest principiu la inimă și nu veți mai fi tulburați de aceste lucruri.

Păstrarea perspectivei corecte

În stoicism, există două metode principale de discernământ care sunt de obicei folosite. În primul rând, este metoda analitică care implică suprimarea judecăților noastre bruște și a impresiilor false, astfel încât să putem demasca externalitățile și să le vedem pentru ceea ce sunt. Cealaltă metodă, însă, este intuitivă, care încearcă să filtreze toată experiența prin intuiția noastră pentru a ne modifica perspectiva.

Dacă priviți o problemă dintr-un unghi și atunci sunteți pur și simplu capabili să vă schimbați perspectiva, atunci suntem capabili să ne scoatem din ecuație, astfel încât să putem evalua situația într-o stare de detașare. Stoicii ne arată greșeala pe care o facem atunci când ne vedem locul în univers și sentimentul nostru de a fi cumva semnificativi în marea schemă a lucrurilor.

Stoicii susțin că simțul nostru umflat al ego-ului provine din perspectiva noastră greșită. În mod implicit, avem tendința de a asocia totul cu modul în care se raportează la noi și la situația noastră. Lucrurile care se întâmplă în timpul vieții noastre finite aici, pe această planetă, par a fi o afacere mare, dar așa cum o descriu stoicii, acesta este doar un mare termen greșit din partea noastră. Stoicul încearcă să ne insufle, cu intuiția noastră, cât de mici sunt micile noastre griji în ceea ce privește marea tapiserie a creației.

Aceste eforturi sunt menite să facă stoic în devenire un pic mai umil și o viață virtuoasă mai atractivă. Unii ar putea crede la început că a considera viața umană ca fiind minusculă și adesea, mai degrabă lipsită de sens, ar fi un motiv de depresie. Dar, dimpotrivă, stoicii au simțit în schimb că este eliberator și liniștitor.
Iar umilința pe care o aduc astfel de schimbări de perspectivă este îmbucurătoare pentru capacitatea lor de a ne vindeca de orice avariție persistentă, invidie, conflict sau priorități deplasate. Prin mutarea atenției departe de noi înșine, ne ajută să ne uităm mai bine spre binele mai mare al umanității / existenței.
Stoicismul a existat ca o mișcare puternică între anii 200 î.Hr. și 200 d.Hr., și este interesant de observat că, dintre toate filozofiile predominante acum aproximativ 2.000 de ani, stoicismul era unic în sensul că umanitatea era nesemnificativă. Într-un moment în care majoritatea celorlalte sisteme de credință aveau omul ca centru al universului, cu soarele, luna, planetele și stelele care se învârteau literalmente în jurul Pământului, stoicii susțineau că locul omului în cosmos era mai degrabă un spectacol secundar, decât să fie aproape de centrul scenei.

Împăratul roman și stimatul filosof stoic, Marcus Aurelius, a rezumat-o probabil cel mai bine atunci când a scris: "Asia și Europa sunt colțuri ale universului; întreaga mare este o picătură în univers; Athos, o mică grămadă de murdărie din univers; Tot timpul prezent este un punct în eternitate. Totul este mic, ușor de schimbat; dispărând."

Marcus Aurelius a fost capabil să descrie toate oceanele planetei ca o picătură în univers. Acest lucru a fost posibil să se facă mii de ani înainte de explorarea spațiului a permis place de astronom celebru Carl Sagan pentru a ajunge la mult aceeași concluzie atunci când a prezentat întreaga noastră planetă ca nimic mai mult decât un "punct albastru pal suspendat într-o rază de soare."

A fost Ziua Îndrăgostiților, 14 februarie 1990, când nava spațială Voyager a NASA care zbura la marginea sistemului solar, s-a uitat înapoi și a făcut un instantaneu al Pământului de la aproape 4 miliarde de mile distanță. Imaginea planetei care ocupă mai puțin de un pixel în fotografie a dezvăluit, după cum a spus Carl Sagan, că "Pământul este o scenă foarte mică într-o vastă arenă cosmică".

După cum a descris pe bună dreptate Sagan, văzând Pământul, întreaga sumă totală a istoriei și aspirațiilor umane prezentate ca nimic mai mult decât un mic punct în vidul spațiului merge un drum lung spre schimbarea perspectivei tale asupra lucrurilor. Dar stoicii nu aveau nevoie de NASA să le spună. Ei știau deja acest lucru intuitiv! Iar faptul că un stoic antic ar fi putut avea un simț al perspectivei atât de puternic este remarcabil.
Poate că domnul Sagan a fost inspirat de Marcus, în primul rând, pentru că așa cum unul continuă să citească meditațiile lui Marcus Aurelius, se poate găsi încă un alt prim exemplu al acestei perspective stoice lovind un refren chiar mai asemănătoare de sondare.
Pentru că Marcus Aurelius a fost cel care a declarat: "Pământul cu orașele și popoarele sale, râurile sale și marea care îl înconjoară, dacă este măsurat de univers, îl putem considera un punct simplu. Viața noastră ocupă o parte mai mică dintr-un punct, în comparație cu tot timpul, pentru că măsura eternității este mai mare decât cea a lumii; Lumea se recreează iar și iar în limitele timpului." Mai puțin de un pixel, mai mic decât un punct, cu toate acestea te uiți la ea: perspectiva unei persoane sa schimbat pentru totdeauna în conștientizarea cât de finit lumea noastră este.

Domnie în dorință / pasiune

Una dintre temele principale și predominante ale stoicismului este că nefericirea este rezultatul modului în care percepem / judecăm speranțele și preocupările noastre pentru ziua de mâine, în raport cu bucuria și tristețea de astăzi. Pentru a naviga mai bine prin acest potențial câmp minat, stoicul trebuie să învețe să folosească raționamentul logic.

Și este evident că cei mai mulți dintre noi tind să-și dorească lucruri pe care nu le avem. Fie că este vorba de acea promovare a muncii care nu este accesibilă, acel conac luxos de pe deal sau oricare ar fi cazul, noi, oamenii, tindem să ne dorim lucrurile care ne lipsesc, mai degrabă decât să ne bazăm pe toate binecuvântările pe care le avem la dispoziție în prezent. Stoicii susțin, totuși, că ideea că ne dorim și noi oricare dintre aceste lucruri este o narațiune falsă pe care am creat-o.

Și, într-adevăr, nu este vorba că vrem aceste lucruri mai mari și mai bune, ci că *noi credem că le dorim*. Pentru că de cele mai multe ori când oamenii dobândesc ceva ce își doresc, nu sunt mulțumiți și nu mai este mult până când încep să caute altceva. Deci, având în vedere acest lucru, stoicii sunt cei care susțin că ceea ce ne conduce cu adevărat pe cei mai mulți dintre noi este urmărirea obiectivelor și obiectelor care credem că ne vor face fericiți, mai degrabă decât rezultatul final în sine.

Cu alte cuvinte, suntem îndrăgostiți de fiorul urmăririi, dar când ne încolțim premiul, ca o pisică plictisită de un șoarece prins, suntem gata să-l aruncăm în lateral. Acesta este motivul pentru oameni foarte de succes, milionari și miliardari și altele asemenea, sunt adesea unele dintre cele mai mizerabile oameni ai putea întâlni vreodată. Se aflau în vârful muntelui și s-au plictisit de priveliște. Acel obiect pe care ni l-am dorit atât de mult, acum ne repugnează în cel mai rău caz și absolut lipsit de sens în cel mai bun caz. Stoicii numeau această lipsă de satisfacție, "insatibilitatea dorințelor". Potrivit stoicismului, dorințele noastre sunt insațiabile. Nu suntem niciodată mulțumiți. Cu cât dobândim mai multe lucruri în viață, cu atât simțim că ne lipsesc mai mult. Ne dorim în continuare lucruri mai mari și mai bune. Ceea ce avem nu este niciodată suficient. Ca un dependent care are nevoie de o soluție, uneori succesul în sine poate fi un drog cu individul împins pentru a atinge un scor mare, care pare să devină mai mare cu fiecare singur rezultat pe care le fac.

De aceea, pentru un control stoic al dorințelor / pasiunii noastre este atât de important. În stoicismul de mai târziu se pune mult accent pe acest lucru, iar pasiunea inflamată este chiar comparată cu a fi o "boală" care trebuie eradicată. Un lider stoic, Chrysippus a fost un susținător fervent al acestui lucru, acuzând că cedarea continuă pasiunii cuiva ar duce la o "stare de spirit bolnavă" în care se creează o narațiune perpetuă falsă.

Poate că filosoful stoic Epictet a fost cel care a spus-o cel mai bine atunci când a declarat: "Nu știi cum funcționează setea la cineva cu febră? Nu are nimic de-a face cu setea unui om sănătos. Bea și nu mai este sete. Bolnavul este fericit doar pentru o clipă, apoi are greață; El transformă băutura în bilă, vomită, îi doare stomacul și apoi devine și mai însetat. Este doar așa să tânjești după bogății și bogății, să tânjești după putere și să ai putere, să-ți dorești o femeie frumoasă și să dormi cu ea.
Pentru a scăpa de ciclul nesfârșit de cercetare descris de Epictet, trebuie să obțineți controlul impulsurilor lor și să le tociți dorințele, ca nu cumva să fie complet copleșiți de ele.

A învăța să trăiești în prezent

Stoicismul învață o formă de conștientizare, care caută să-i facă pe adepții săi să trăiască în prezent, mai degrabă decât să locuiască în trecut sau să se teamă de viitor. Stoicii le-ar aminti elevilor lor că ceea ce se face se face: nu există cale de întoarcere în timp pentru a corecta greșelile din trecut. În același mod, nu poți sări în față și să cunoști viitorul.
Prin urmare, a fost învățat în mod constant că ar trebui să faceți tot posibilul să trăiți în prezent. Pentru o viață stoică practică în prezent, fiecare nouă zi a fost practic o "resetare" a întregii lor existențe.

Nu a fost nici o tristeţe despre ceea ce sa întâmplat ieri sau teama de ceea ce s-ar putea întâmpla mâine, stoicii pur şi simplu a trăit în prezent şi a luat lucrurile aşa cum au venit.
Poate vă amintiţi la începutul acestei cărţi când am menţionat exemplul lui Cato cel Tânăr. Cato a fost atacat de un bărbat într-o baie romană. A doua zi, însă, a scos-o complet din minţi. Atât de mult încât, atunci când agresorul său chiar şi-a cerut scuze pentru acţiunile din ziua precedentă, Cato a susţinut că nici măcar nu-şi aminteşte de el. Alegând să uite trecutul, Cato a trăit pentru prezent.
Stoicii trebuie să risipească orice îndoială persistentă cu privire la trecut sau teama de viitor. După cum a spus Seneca, "Prin urmare, trebuie să eradicăm două lucruri: teama de angoasă în viitor şi amintirea angoasei din trecut. Cel care nu mă mai priveşte. Celălalt nu mă preocupă încă". Cu alte cuvinte, trecutul s-a terminat, aşa că de ce să deranjezi? Şi, în acelaşi timp, viitorul nu sa întâmplat încă, deci nu este nevoie să vă faceţi griji cu privire la evenimentele viitoare.

În loc să mergem mai departe în viață, mulți dintre noi simțim că suntem blocați pe o bandă de alergat, luptându-ne mereu să ținem pasul. Privim înapoi la trecut și simțim că nu am realizat suficient, dar ne temem de viitor, temându-ne că eforturile noastre nu se încadrează. Stoic, cu toate acestea, rupe acest ciclu de viață în acest moment și refuzul de a adăposti îndoieli cu privire la trecut, sau temerile cu privire la viitor. Stoic pur și simplu continuă să pună un picior în fața celuilalt și ia viața așa cum vine.

Nu fi copleșiți de emoție

Deși stoicii poartă binecunoscutul stereotip de "a fi stoic", stoicismul nu este atât de lipsit de emoție pe cât cred oamenii. De fapt, stoicismul încurajează emoția. Trebuie doar să fie utilizat în mod productiv. Pentru că, după cum a explicat filosoful stoic Seneca, "nu ar trebui să fiu la fel de dur ca o statuie; Ar trebui să am grijă de relațiile mele, atât naturale, cât și dobândite, ca om evlavios, fiu, frate, tată [și] cetățean"."
Deci, ce fel de expresie emoțională recomandă filosofii stoici? Emoțiile ar trebui exprimate numai în măsura în care nu ne perturbă capacitatea de a gândi rațional. De regulă, stoicii determină dacă emoția lor depășește sau nu limitele sale, în virtutea cât de mult ne tulbură echilibrul intern. Dacă, de exemplu, cineva este extrem de supărat pe o problemă, cel mai probabil va avea dificultăți în a lua decizii logice.

Și, de asemenea, dacă cineva este atât de îndrăgostit de un exterior care îi afectează luarea deciziilor, judecata sa în această privință nu ar trebui să fie de încredere.
Orice emoții copleșitoare care ar putea fi percepute ca o amenințare la adresa bunei judecăți ar trebui evitate. Acestea fiind spuse, stoicii au recunoscut că au existat unele cazuri - în ciuda modului în care s-ar putea dovedi - în cazul în care nu a fi copleșit de emoții ar putea fi într-adevăr un lucru dificil de făcut.
Sau, cum spunea Seneca, discutând acest subiect cu unul dintre colegii săi: "Sunt anumite lucruri, Lucilius, pe care niciun curaj nu le poate evita; Natura amintește curajului de propria mortalitate. Și astfel, curajosul se va încrunta la lucruri triste; el va fi surprins de un eveniment brusc; Se va simți amețit dacă, stând pe marginea prăpastiei, se uită în jos din prăpastie. Aceasta nu este frica, ci un sentiment natural care nu trebuie depasit de ratiune."

La urma urmei, suntem doar oameni, și dacă a pus într-o circumstanță destul de șocant, chiar și cele mai bune dintre stoici ar putea fi prins de gardă. Seneca a explicat în continuare acest lucru descriind astfel de cazuri ca fiind o simplă "lipsă momentană de rațiune". Seneca a declarat: "Prin urmare, o emoție nu constă în a fi mișcat de aparențele lucrurilor, ci în a le preda și a urma acest impuls aleatoriu. Pentru că dacă cineva presupune că transformarea palidă, izbucnirea în lacrimi, excitare sexuală, suspine adânci, ochi intermitenti și ceva de genul acesta este un semn de emoție și stare mentală, ei greșesc și nu înțeleg că aceste lucruri sunt doar impulsuri corporale. Un bărbat crede că este rănit, vrea să se răzbune și apoi să fie descurajat dintr-un motiv oarecare: se calmează rapid din nou. Nu o numesc furie, ci un impuls mental care cedează rațiunii."
Pentru stoic, având un control ferm al drive-urile noastre emoționale este de cea mai mare importanță. Mulți sunt orbiți în mod nejustificat de emoțiile lor și provocați să răspundă în moduri care ar putea să nu fie în interesul lor. Trebuie să fim mereu pe scaunul șoferului pentru a evita comportamentul impulsiv.
Acestea fiind spuse, însă, chiar și stoicii au recunoscut că există ocazii în care controlul emoțiilor cuiva ar fi mai dificil decât altele. Dacă, de exemplu, tocmai ai primit vestea că unul dintre cei dragi a murit, nici măcar un stoic nu te-ar certa pentru că ai izbucnit în lacrimi. Seneca, de exemplu, a acceptat astfel de lucruri ca o consecință naturală a naturii umane.

Diferența dintre modul în care un stoic și un non-stoic mâner aceste lucruri, cu toate acestea, este că un stoic are grijă să nu se învăluie în durere, de îndată ce valul natural de emoții trece, stoic revine la o stare de rațiune, abținându-se de la a fi în continuare copleșit de exces emoțional.

Depășirea fricii de moarte

În filosofia stoică, moartea este evenimentul exterior suprem. Interzicând sinuciderea, nu avem cum să controlăm în mod natural atunci când murim. Ca atare, moartea este de obicei privită cu frică. Deoarece filosofia stoică caută să atenueze astfel de sentimente cu rațiune, nu este de mirare că ei petrec mult timp și energie încercând să depășească frica de moarte.
În contemplarea morții stoicii motivează că cea mai înfricoșătoare parte a morții în cea mai mare parte este pur și simplu misterul implicat în ea.
Dar acestea fiind spuse, rezultatul final real, potrivit stoicilor, "nu ne lasă mai rău decât eram înainte de a ne naște". Stoicii susțin, de asemenea, că moartea este un proces "continuu" și "natural" care are loc de-a lungul vieții.

Moartea, prin urmare, nu ar trebui să se teamă mai mult decât naşterea, sau orice altă parte naturală a existenţei în această lume. Stoicii credeau că frica de moarte se datora lipsei de raţiune, iar depăşirea acestei frici cu o analiză raţională era o experienţă eliberatoare. Dar mult mai mult decât încercarea de a-l elibera pe aderent de frica de moarte, stoicii i-au învăţat pe elevii lor că moartea este un mare agent pentru a dobândi înţelegere şi chiar încurajare. După cum au văzut stoicii, "mortalitatea este trăsătura definitorie a existenţei noastre".

Suntem aici pentru o perioadă scurtă de timp. Doar gândul la cât de mult s-a terminat viaţa noastră, aduce o nouă perspectivă şi sens a ceea ce ar trebui să facem în timpul scurtei noastre perioade de existenţă. Din acest motiv, stoicii erau cunoscuţi pentru a "medita asupra morţii" pentru a produce anumite virtuţi, cum ar fi umilinţa, curajul şi cumpătarea. Stoicii au căutat să expună moartea şi să o vadă pentru ceea ce a fost cu adevărat: pur şi simplu un rezultat natural al vieţii.

Potrivit stoicismului, în ciuda fricii pe care o generează noţiunea de moarte, moartea nu a fost neapărat un lucru rău în sine.

Sau, după cum a descris-o Seneca, "Moartea aparţine acelor lucruri care nu sunt rele în adevăr, dar care încă mai au o aparenţă de rău; Pentru că o iubire de sine este implantată în noi, şi o dorinţă de existenţă şi supravieţuire şi o teroare de dezintegrare.

Moartea pare să ne fure de multe lucruri bune și să ne distanțeze de tot ceea ce am cunoscut. Și mai există un element care ne îndepărtează de moarte, suntem deja familiarizați cu prezentul, dar ignorând viitorul în care vom merge și ne retragem din necunoscut. Chiar dacă moartea este ceva indiferent, atunci este încă ceva ce nu poate fi ignorat cu ușurință."

După cum a recunoscut Seneca, moartea nu este ușor de respins, dar, așa cum ne-au învățat stoicii, cu concentrare concertată, putem lucra pentru a depăși o mare parte din frica noastră de moarte și de moarte. Și poate că Seneca a fost cel care a spus-o cel mai bine când a declarat: "Ce este moartea? O mască pentru a speria copiii. Întoarceți-l și examinați-l. Vedeți, nu mușcă. Bietul trup trebuie să fie separat de spirit așa cum a fost înainte, acum sau după. Atunci de ce te supără dacă așa stau lucrurile?"

După cum s-a menționat de câteva ori în această carte, există asemănări izbitoare între perspectivele stoice și creștinismul timpuriu. Viziunea lui Seneca asupra morții ne dă alta, căci apostolul Pavel și-a susținut clar punctul de vedere atunci când, în Cartea 1 Corinteni, el a mai declarat: "Moarte! Unde este înțepătura ta!" Conceptul de moarte ocupă o mulțime de reflecție în lumea celor vii, dar înainte de a-l demasca, o mare parte din această înțepătură inițială - frica de moarte - într-adevăr iese din ea.

Aceiași stoici ai antichității trăiau într-o lume foarte nesigură.

Durata medie de viaţă a fost mult mai scurtă decât ceea ce ne bucurăm astăzi, iar şansa de a muri din cauza rănilor sau a bolii a fost mult mai mare. Ca atare, stoicii au considerat de cuviinţă să-şi înveţe discipolii să-şi piardă frica de moarte devreme. Scăpând de acest aspect mereu prezent al mediului lor extern, ei s-ar putea elibera apoi să urmărească viaţa în plinătatea ei.

Confruntarea cu adversitatea

La fel ca toţi ceilalţi, stoicii aşteaptă cu nerăbdare să se confrunte cu adversitate. Dificultăţile inutile nu sunt cu siguranţă ceva ce caută în mod activ. Cu toate acestea, atunci când apar adversităţi, ei se străduiesc să evite să fie prea afectaţi. Dimpotrivă, în ciuda oricărei dificultăţi, pentru un stoic, adversitatea este văzută ca o potenţială oportunitate în care pot folosi adversitatea pentru a-şi îmbunătăţi dispoziţia.
Stoicii văd vremurile dificile ca pe un fel de teren de probă, ca nişte focuri într-o forjă care îi ajută să se contureze şi să-i modeleze într-o persoană mai puternică şi mai bună. În acest stoicii încearcă să găsească un beneficiu intrinsec, chiar şi în ceea ce poate părea iniţial situaţii nedorite. Stoicii văd adversitatea la fel cum văd moartea. Ei o văd ca pe un factor extern adesea înţeles greşit, care, dacă este valorificat în mod corespunzător, ar putea fi folosit pentru totdeauna.

Stoicii susţin că ceva este o dificultate pentru noi, pur şi simplu pentru că îl percepem în acest fel. Dar dacă ne suspendăm judecata şi facem un pas înapoi pentru o clipă, am putea vedea că ceea ce ne confruntăm nu este atât de rău pe cât ar părea la prima vedere. Şi, mai mult, s-ar putea să existe şi un bine inerent în ceea ce anterior părea a fi în întregime rău.

Din nou, totul se rezumă la învăţătura stoică de bază că, deşi nu avem control asupra multor evenimente externe, putem controla de fapt modul în care răspundem la ele. Ca atare, ori de câte ori apare o dificultate, stoicul încearcă să-l transforme într-un moment de învăţătură, pentru a se îmbunătăţi. În plus, deoarece stoicismul ne sfătuieşte că primele noastre impresii sunt adesea greşite, se foloseşte o abordare lentă a analizei unei dificultăţi, în cazul în care se dovedeşte a fi o adevărată binecuvântare deghizată.

În faţa anumitor tipuri de adversităţi, stoicii încearcă adesea să se pună în pielea altora şi să-şi schimbe perspectiva suficient pentru a vedea situaţia în mod diferit. Cu aceste schimbări de perspectivă, dificultăţile de multe ori nu arată atât de rău la prima vedere.

Filosoful stoic Seneca a descris-o când a spus: "Credeţi că înţeleptul este împovărat de rele? El se foloseşte de ea.

Nu numai din fildeş Phidias a ştiut să facă statui; Le-a făcut şi din bronz.

Dacă i-aş fi dat marmură, sau vreun material chiar minor, ar fi sculptat cea mai bună statuie care ar fi putut fi făcută din ea.

Astfel, înțeleptul va arăta virtutea în mijlocul bogățiilor, dacă este posibil, dar dacă nu, în sărăcie; acasă, dacă poate, dar dacă nu, în exil; ca general, dacă poate, dar dacă nu, ca sudor; în stare bună de sănătate, dacă poate, dar dacă nu, atunci în slăbiciune. Indiferent de norocul care i se va da, el va face ceva extraordinar".

Da, potrivit stoicilor, adversitatea este de fapt ceea ce faci cu ea. Dacă simțiți că dificultățile sunt insurmontabile, ele vor rămâne așa. Dar dacă le privești ca pe niște momente de redefinire, poți învăța să te adaptezi. Și cu cât faci asta mai repede, cu atât vei avea mai mult succes. De îndată ce apare adversitatea, în loc să vă abateți de la provocare, ar trebui să o înfruntați cu capul înainte.

Nu te lăsa orbit de lăcomie și plăcere

O mare parte din doctrina stoică vorbește pe larg despre modul în care putem învăța să ne controlăm atât percepțiile, cât și impulsurile, dorințele și pasiunile. Toate ființele umane, desigur, doresc lucrurile bune în viață, dar stoicii emit avertismente aspre pentru cei care ar fi consumați de lăcomie și lăcomie.

Potrivit stoicismului, orice lucru pentru care un om poate avea avariție necontrolată, ar putea deveni mai târziu prins. Stoicii își avertizează adepții că nu sunt atât de orbiți de lăcomia acestei lumi încât să piardă din vedere ceea ce este important. Conform acestui principiu al stoicismului, lăcomia și iubirea de bogății au tendința de a crea destul de multe conflicte în viața noastră.

Stoicii susțin că lăcomia urmează de obicei un model tipic. Cineva primește lucruri pe care le apreciază foarte mult, dar nu este mulțumit. În schimb, ei se tem imediat și se îndoiesc dacă ar trebui să-și piardă posesia prețioasă. Nu numai că, ei sunt, de asemenea, dornici de mai mult, niciodată sătul de ceea ce au de fapt.

Pe lângă faptul că se aplică bogățiilor materiale, același lucru ar putea fi aplicat oricărei plăceri percepute în viață. Există nenumărați oameni acolo, care sunt dependenți de plăceri fizice și emoționale și aceste dependențe urmați mai mult sau mai puțin aceleași modele pe care stoicii subliniat. Uită-te la fiecare dependență; Fie că este vorba de droguri, alcool, alimente, jocuri de noroc, sau chiar relații.

Toată lumea poate ceda acestui ciclu nesănătos de dorință, teamă de pierdere și dor de mai mult. Luați doar exemplul unui soț arogant și abuziv. La prima vedere s-ar putea crede că o astfel de persoană își urăște soția, din cauza modului în care o tratează. Dar, în realitate, acea persoană își prețuiește foarte mult partenerul ca pe o marfă prețioasă și, prin urmare, încearcă să controleze obsesiv tot ceea ce face.

Această persoană are o teamă irațională de a-și pierde soțul, așa că încearcă să o domine în întregime. În același timp, soțul dominator poate avea, de asemenea, un ochi rătăcitor și poate cultiva alte relații în altă parte, deoarece, în ciuda aderenței lor tiranice asupra soțului/ soției, în adâncul lor, ei nu sunt mulțumiți și tânjesc după împlinirea ulterioară.

Pentru a remedia această situație, stoicul ar sublinia încă o dată moderația. Stoicii recomandă o ușoară detașare de lucrurile pe care ni le dorim, pentru a preveni lăcomia. Trebuie să rezistăm urmăririi recompenselor și să ne abținem de la a ne agăța de ele odată ce le avem. Și trebuie să ne consolidăm hotărârea de a nu deveni complet devastați dacă ar fi să le pierdem, deoarece aceasta este o externalitate și toți cei din afară sunt în cele din urmă nesiguri.

Probabil că Seneca a rezumat mai bine acest sentiment atunci când a observat: "Cine are nevoie de bogăţii simte frică din cauza lui. Dar nici un om nu se bucură de o binecuvântare care aduce anxietate. Încercaţi întotdeauna să adăugaţi ceva mai mult. În timp ce se întreabă despre creşterea averii sale, el uită cum să o folosească"."

Trebuie să învăţăm să apreciem ceea ce avem în mâinile noastre şi să nu căutăm mai mult decât este de fapt necesar. Marcus Aurelius a fost probabil unul dintre cei mai buni experţi în această mentalitate stoică, deoarece el a fost conducătorul atotputernic al Imperiului Roman. Nu putem decât să ne imaginăm bogăţia şi excesul pe care majoritatea îl aveau la dispoziţie. Cu toate acestea, Marcus a fost întotdeauna sigur de a păstra orice înclinaţie pentru lăcomie sub control. Deşi ar fi putut trăi o viaţă fastuoasă, de obicei a optat pentru austeritate. În loc să poarte haine scumpe, purta cele mai simple tunici. În loc să fie un lăcomie pentru vin bun şi mâncare scumpă, el a consumat doar ceea ce era necesar. Marcus Aurelius ştia foarte bine cum să evite să fie orbit de lăcomie şi de plăcerea în exces, iar stoicul modern ar face bine să-i urmeze exemplul.

Nu vă faceți griji cu privire la ceea ce cred alții

Pentru stoici, este foarte important să învețe cum să evite să fie influențați de lumea exterioară. Iar o parte importantă a acestui lucru este prin faptul că nu vă faceți prea multe griji cu privire la ceea ce ar putea crede alții. Stoicii își dau seama că toți căutăm aprobarea altora în diferite moduri, dar stoicismul ne cere să evităm o astfel de "vanitate și mândrie".

Stoicii identifică astfel de lucruri ca dorința de recunoaștere din exterior; prieteni, familie și altele asemenea. Cu toții vrem să fim acceptați, dar stoicismul ne învață să avem "dispreț față de conformism".

Indiferent de ceea ce crede oricine altcineva, stoic face doar ceea ce el însuși crede că este corect. Din păcate, majoritatea oamenilor nu se încadrează în această categorie. Cei mai mulți trăiesc cu adevărat de o anumită cantitate de grupthink; excesele periculoase pe care le-am văzut de-a lungul istoriei.

Gândiți-vă doar la orice atrocități comise în ultimele secole și veți descoperi că în fiecare zi, oamenii obișnuiți au făcut lucruri oribile doar pentru a se conforma cu ceea ce făceau alții din societate.

Toţi ceilalţi o făceau, aşa că simţeau că trebuie să fie corect sau pur şi simplu nu aveau de ales decât să se conformeze, de teamă să nu iasă în evidenţă şi să devină ei înşişi ţinte. Du-te la orice proces crime de război şi, fără îndoială, veţi auzi mai mult de o persoană spun că au fost pur şi simplu "în urma ordinelor."

Stoicii resping complet ideea că fiinţele umane sunt lemmings sociale care trebuie să urmeze ceea ce fac alţii. Stoicii recunosc, însă, că îndepărtarea de ambalaj poate fi dificilă. Şi că opiniile predominante ale unei anumite societăţi îl împing adesea pe individ să se conformeze. Dar stoicismul necesită în continuare rezistenţă. Pentru a face acest lucru, stoicii cer urmaşilor lor să nu aibă un "apetit pentru laudă", deoarece în căutarea recunoaşterii altora devenim lipsiţi de directive sociale.

În loc să ceară aprobarea altora, stoicul trebuie să se oprească şi să întrebe: "De ce îmi pasă dacă le place ceea ce fac sau nu?" Este firesc ca un stoic să dezvolte scepticism faţă de publicul predominant. Stoicii sunt pe deplin conştienţi de faptul că majoritatea oamenilor nu reuşesc să-şi folosească gândirea critică şi sunt uşor influenţaţi de presiunea publică. Ca atare, consimţământul public nu are prea multă greutate cu ei.

În schimb, stoicii susţin că este mai bine să ai încredere în propria judecată şi să nu-ţi faci griji cu privire la ceea ce ar putea crede alţii ca rezultat. Stoicul îşi foloseşte mintea pentru a decide ce este bine, iar deciziile sale nu se bazează pe dorinţele altora.

După cum spunea nimeni altul decât un împărat roman pe nume Marcus Aurelius, "Partea omului bun nu este să cerceteze caracterul altora, ci să alerge drept de-a lungul liniei fără să privească într-o parte sau alta". Stoic trebuie să fie un shooter direct, știu convingerile sale și de a face ceea ce este drept, indiferent de ceea ce alții ar putea crede.

Capitolul 6: Cum să practici stoicismul în viața modernă

Deși stoicismul a început cu mai bine de 2000 de ani în urmă, practicile și principiile sale se pot aplica în continuare în viața modernă. Stoicii erau ei înșiși studenți ai vieții. Ei au studiat fiecare idiosincrazie a comportamentului și a gândirii umane, încercând să perfecționeze modul în care au abordat propria lor existență. Acestea fiind spuse, ei au dezvoltat o multitudine de cunoștințe care sunt încă relevante pentru noi până în prezent. Aici, în acest capitol, vom explora în continuare modul în care practica stoicismului ar putea fi mai bine aplicată în viața modernă.

Bazați-vă pe mentori

Stoicismul a fost fondat de figuri inspiratoare și a continuat să fie condus de ei timp de secole. Ca atare, în stoicismul clasic, aderentul practicii nu ducea lipsă de mentori și modele în mișcare. Acești veterani ai stoicismului au răspuns la orice întrebări pe care elevii lor le-ar putea avea și, cel mai important, au fost conduși de exemplu, demonstrându-le vizibil ce a fost o viață virtuoasă.

Deşi nu există stoici tocmai educaţi în fiecare colţ al erei moderne, există încă mulţi oameni inteligenţi şi de succes care ar putea servi drept mentori.
S-ar putea să descoperiţi că mulţi dintre cei mai de succes oameni din societate practică aspecte ale stoicismului şi nici măcar nu-l cunosc. Deci, în acest sens, ar trebui să-i găsiţi pe cei care par să se ridice la înălţimea idealurilor stoice ale virtuţii şi să le folosească ca mentori personali şi modele. În momente de dificultate, gândiţi-vă la această persoană şi la modul în care ar putea face faţă aceleiaşi dificultăţi. Puteţi face, de asemenea, un mic exerciţiu de gândire în mintea ta de a întreba deschis: Ce ar face mentorul meu? După cum a recomandat filosoful stoic Seneca, "Alege pe cineva al cărui mod de viaţă şi cuvinte ţi-au câştigat aprobarea. Pictează-l întotdeauna pentru tine ca gardianul tău sau ca model. Avem nevoie, după părerea mea, de cineva ca standard prin care personajele noastre să se poată măsura. Fără ca un conducător să o facă împotriva ta, nu te va face drept strâmb"."
Cu alte cuvinte, avem nevoie de exemple bune cu care să ne comparăm şi să le folosim ca "conducător" al nostru, astfel încât să ne putem asigura că viaţa noastră merge bine. Foloseşte-te de mentori buni ori de câte ori poţi în viaţă. Mentorii sunt cei care au trecut prin provocarea vieţii şi au supravieţuit să-i spună . V-ar face bine să le urmaţi exemplul.

Afișare negativă

Poate că ai mai fost într-o situație proastă și ai auzit pe cineva spunând: "Ei bine, ar putea fi mai rău!" Fie că acea persoană și-a dat seama sau nu, făcând o astfel de raționalizare, el se angaja în vechea practică stoică a "vizualizării negative". Așa cum se pare, atunci când lucrurile merg prost, această practică ne face să ne gândim cât de mult mai rău ar fi putut fi lucrurile.

Chiar dacă nu s-a întâmplat nimic rău, vizualizarea negativă este, de asemenea, utilă ca exercițiu cognitiv pentru a vă pregăti pentru situații neprevăzute. Să presupunem că trebuie să te ridici în fața tuturor oamenilor cu care lucrezi și să ții un discurs. Sunteți nervos cu privire la eveniment și vă întrebați ce ar putea merge prost. Ei bine, conform stoicismului, în loc să lase aceste gânduri deoparte, îmbrățișează-le!

Fă-ți timp pentru a face o vizualizare negativă și ia în considerare în profunzime toate lucrurile care ar putea merge teribil de greșit! Da, este adevărat. Găsiți un scaun confortabil și ceva timp liniștit și lăsați-vă mintea să rătăcească direct la acel eveniment viitor de care v-ați temut. Acum gândiți-vă la toate greșelile pe care le-ați putea face. Ce se întâmplă dacă sunteți nervos? Ce se întâmplă dacă dai peste cuvintele tale? Ce se întâmplă dacă publicul este nepoliticos și oamenii încep să râdă de tine sau să facă comentarii peiorative? Ce se întâmplă dacă șeful tău te judecă aspru? Iar lista poate continua.

Luați în considerare toate aceste rezultate negative ca și cum s-ar fi întâmplat și apoi imaginați-vă cum ați putea reacționa la ele. În acest fel, atunci când vine evenimentul, chiar dacă oricare dintre temerile tale devin realitate, vizualizarea ta negativă te va ajuta să fii bine pregătit pentru asta.

Seneca a fost un susținător al acestei tehnici, așa cum s-a demonstrat atunci când a observat: "Ceea ce este destul de neașteptat este mai copleșitor în efectul său, iar imprevizibilitatea adaugă la greutatea unui dezastru. Faptul că a fost neașteptat nu a reușit niciodată să intensifice durerea unei persoane. Acesta este un motiv pentru a ne asigura că nimic nu ne ia vreodată prin surprindere. Ar trebui să ne proiectăm gândurile în fața noastră la fiecare pas și să avem în vedere toate posibilitățile în loc de cursul obișnuit al evenimentelor.

Cu toții avem anxietăți din când în când în viață. Dar o mare parte din acest lucru se datorează îngrijorării cu privire la lucrurile care sunt în afara controlului nostru, sau care s-au întâmplat încă. Deci, care este cel mai rău care s-ar putea întâmpla? Implicați-vă în vizualizarea negativă pentru a afla! Veți găsi rapid că lucrurile nu sunt la fel de rău ca ai crezut inițial, și chiar dacă acestea au fost, veți fi mai bine echipate pentru a face față oricăror situații neprevăzute care ar putea apărea.

Angajarea în primejdie voluntară ocazională

Uneori pur și simplu nu știm cât de buni suntem la viață. Și o modalitate privilegiată de a realiza acest lucru este să vă angajați în disconfort voluntar ocazional. Ce înseamnă asta? Înseamnă din când în când, să te privezi de anumite lucruri, fie că este vorba de mâncare, tovărășie sau alinare – s-ar putea să-ți facă bine să te angajezi din când în când într-o anumită privare.

În acest fel, dacă ar apărea o situație în care ai fi lipsit cu forța de ceva, lovitura nu ar fi atât de grea atunci când s-ar întâmpla. Nu numai că angajarea în disconfort ocazional vă va ajuta să vă întăriți în caz de dificultăți viitoare, dar mulți consideră că îi ajută, de asemenea, să devină mai atenți și mai creativi ca rezultat. Uneori trebuie doar să vă simțiți puțin inconfortabil pentru a obține o perspectivă mai bună asupra a ceea ce sunteți și a ceea ce trebuie să faceți.

Tocmai de aceea atât de multe religii își au membrii implicați în post. Nu numai că acesta este un semn de credință, dar, de asemenea, servește pentru a face credincioșii să se concentreze mai mult pe ceea ce este important în viață. Privându-se de hrană, mintea lor este ascuțită și simțurile lor sunt îmbunătățite. Stoicii antici obișnuiau să facă tot felul de lucruri pentru a intra în aceeași stare.

Unii dormeau în aer liber, doar pentru a le face destul de dificil să le ofere o perspectivă mai bună asupra vieții. Chiar și Marcus Aurelius, împăratul Imperiului Roman, se spune că a refuzat ocazional paturi confortabile în favoarea somnului pe podeaua goală. Și în timp ce nimeni nu îți sugerează să te ghemuiești cu plăci de parchet atunci când te culci noaptea, este bine să poți ieși din spațiul tău de confort personal din când în când.

Recunoaște și învață să-ți iubești destinul

Într-o lume a haosului și a dezordinii, stoicii pun întotdeauna accentul pe autocontrol, deoarece, la sfârșitul zilei, doar propriile lor acțiuni sunt în control. Acestea fiind spuse, în ceea ce privește o lume exterioară adesea haotică, stoicii și-au instruit elevii să nu se îngrijoreze de modul în care stau lucrurile, ci să învețe să iubească circumstanțele în care se confruntau și să-i accepte fără control.

Pentru că o mare parte din destinul nostru final este dincolo de controlul nostru, stoicii ne învață că am putea la fel de bine să facem tot ce este mai bun din el. Ați auzit vreodată fraza, "Du-te cu fluxul?" Aceasta este o zicală foarte stoică, deoarece rezumă această practică. Cu cât lupți mai mult împotriva atracției forțelor externe, cu atât vei suferi mai mult. Dar de îndată ce le accepți în loc să lupți împotriva curentului, te vei mișca bine cu el.

Stoicii credeau că acest flux irezistibil era pur și simplu modul în care funcționa soarta. S-ar putea să nu înțelegem întotdeauna fluxul destinului nostru, dar cu cât ne luptăm mai mult împotriva lui, cu atât va fi mai rău. Aceasta a fost ceea ce credea filosoful stoic Epictet, iar viața lui părea să fie o mărturie a acestui fapt.

S-a născut sclav și a îndurat greutăți în tinerețe. Cu toate acestea, el nu a luptat împotriva mâinii pe care soarta i-a provocat-o și pur și simplu a făcut tot posibilul cu ceea ce avea. Iar când i s-a câștigat libertatea, era gata să exceleze dincolo de așteptările oricui.

Găsiți virtutea în durere și boală

Acest lucru este, probabil, dificil pentru mulți să înțeleagă. Cum ai putea găsi ceva virtuos în a fi bolnav sau în durere? Dar pentru stoici, a fi capabil să "zâmbească și să îndure" atunci când se confruntă cu greutăți, a însemnat totul în lume. Nimeni nu spune că vei putea să scapi magic de durerea sau boala ta, dar modul în care reacționezi la ea poate face lucrurile mai bune sau mai rele.

Dacă cineva suferă de dureri de spate, de exemplu, ei pot merge în condiții de siguranță disconfort sau țipă în agonie. În ambele cazuri, ei vor fi în continuare în durere, dar țipând în agonie cu greu va ajuta. Stoicul în astfel de situații încearcă să practice detașarea și își spune că disconfortul pe care îl simte este real, dar nu întruchipează cine sunt.

Mă pot gândi la tatăl meu ca la un exemplu perfect al acestei practici la locul de muncă. Tatăl meu s-a luptat vitejește cu cancerul timp de zece ani înainte de a ceda în cele din urmă bolii. Dar în tot acest timp, nu s-a plâns niciodată. El s-a confruntat cu cicluri riguroase de chimio și radiații care i-au făcut să-i cadă părul și unghiile să devină fragile, dar principala sa preocupare a fost întotdeauna pentru alții și nu pentru el însuși.

În ultimele sale zile pe acest Pământ, de fapt, cu toată familia sa adunată în jur, situată pe ceea ce avea să fie patul de moarte, preocuparea sa principală nu a fost pentru durerea sa, ci pentru familia sa. Avea sfaturi pe care să ni le dea tuturor. Îmi amintesc că el mi-a spus atât pentru a obține o lovitură de gripă și pentru a obține anvelope noi pentru masina mea. Între timp, am fost cu toții sufocant lacrimi știind timpul său a fost scurt.
Cu toate acestea, accentul tatălui meu nu a fost pus pe durerile și grijile sale imediate. Nu a fost ceea ce a fost. El a fost un om grijuliu și plin de compasiune și, în loc să lase durerea temporară a acestei vieți să ascundă acest fapt, și-a lăsat adevărata natură să strălucească. Acestea fiind spuse, oricât de dificil ar fi la început, data viitoare când suferiți, încercați să fiți stoici în legătură cu asta și nu lăsați durerea să vă copleșească în măsura în care uitați cine sunteți în acest proces.

Luați în considerare totul temporar

Viața este scurtă! Auzim că oamenii fac această observație tot timpul, dar de multe ori considerăm de la sine înțeles cât de adevărată este această afirmație. Suntem aici pe această planetă doar pentru o perioadă foarte scurtă de timp în schema lucrurilor, iar realizarea faptului că acesta este cazul ne poate ajuta să ne îmbunătățim acolo unde ne stabilim prioritățile. Când cineva înțelege natura finită a vieții, cineva este mai înclinat să-l petreacă cu înțelepciune.

Odată cu apariția medicinei moderne și îmbunătățirea stilului de viață, persoana obișnuită va trăi doar pentru a vedea mijlocul anilor '70. Mulți alții nici măcar nu o vor vedea. Și în timp ce trăim orice cantitate de viață ne este atribuită; Trebuie să ne dăm seama că posesiunile noastre materiale sunt la fel de temporare ca și durata vieții noastre finite.

Stoicii și-au dat seama de acest lucru și au reflectat adesea asupra faptului că singurul lucru care nu le-a putut fi luat a fost gândurile lor. Poate părea un pic ciudat la început, dar este adevărul. Cineva ar putea fura tot ce deții, dar nu te poate jefui de gândurile și ideile pe care le pretinzi în mintea ta.

Este discutabil cât de mult stoicii au crezut în viața de apoi și ce s-ar putea întâmpla cu conștiința lor atunci când își pierd forma fizică. Dar stoicii au fost de acord că aproape tot ceea ce avem material avem în timp ce încă în viață, fie că este vorba de banii noștri, cei dragi, sau chiar sănătatea noastră personală; Poate fi luată de noi într-o clipă.

Din acest motiv, stoicii au sfătuit să nu se atașeze prea mult de nimic în această lume. Nu înseamnă că nu-ți pasă și dai tuturor lucrurilor din viața asta un umăr rece, doar te asiguri că înțelegi cât de temporare sunt toate și înțelegi că într-o zi s-ar putea să nu mai fie.

Pentru a ne întări mai bine hotărârea, stoicii ne sfătuiesc să contemplăm frecvent cât de temporar este totul. Poate părea puțin trist la început, dar pe măsură ce iei în considerare natura trecătoare a tuturor și a tuturor lucrurilor, imaginează-ți anumite aspecte prețuite ale vieții tale care se estompează în fața ochilor tăi.

Ai o treabă bună? Imaginați-vă că tocmai ați fost concediat. Imaginați-vă devastarea și incertitudinea pe care le-ați simți știind că va trebui să găsiți o altă modalitate de a câștiga carnea finală. Îți place mașina ta? Imaginați-vă că el a suflat doar o garnitură de cap și te-a lăsat blocat pe marginea drumului. Iar lista poate continua.

Pentru a păstra o perspectivă bună asupra a ceea ce este important în viață, din când în când, faceți un bilanț al situației dvs. Și gândește-te la toate lucrurile pe care le ai și la cât de temporare sunt cu adevărat.

Fii recunoscător pentru ceea ce ai

Oamenii spun adesea: "Numără-ți binecuvântările!" Fraza poate suna clișeu, dar afirmația este destul de rațională. Iar un stoic ar sfătui mai mult sau mai puțin același lucru. Similar cu practica anterioară de a considera cât de temporare sunt lucrurile, un stoic își amintește adesea cât de binecuvântate au fost. A lua orice ca atare a fost considerat extrem de imoral din punct de vedere stoic.

Așa că, în loc să plângă peste lucruri pe care nu le aveau, stoicii au încercat să iubească ceea ce era în prezent în posesia lor. Așa cum am elaborat mai devreme în această carte, stoicii au intrat în obiceiul de a rezista acumulării de mai multe lucruri decât aveau nevoie de fapt. Stoicii nu au putut fi acuzați cu ușurință că au împachetat șobolani, deoarece au păstrat doar ceea ce era necesar și nimic altceva.

Stoicii ştiau că achiziţiile lacome erau doar o capcană care îi va prinde cu nefericire. Aşa că, în loc să caute mai mult, au apreciat ceea ce aveau deja. O modalitate uşoară de a te antrena în această privinţă este să păstrezi un inventar literal al lucrurilor tale şi apoi să te gândeşti cât de mult le apreciezi. Poate părea un pic stupid la început, dar aceasta este o altă mare practică stoică care într-adevăr serveşte pentru a pune lucrurile în perspectivă.

Iartă-i pe alţii pentru că nu ştiu ce fac

Oricât de mult încercăm să vedem lumea în alb şi negru şi să etichetăm oamenii ca fiind băieţii buni sau băieţii răi, de obicei este mult mai complicat decât atât. Potrivit stoicismului, cei pe care îi considerăm răi, chiar şi cei care ne-au rănit complet, nu sunt în mod inerent răi, ci pur şi simplu induşi în eroare. Ei literalmente nu ştiu ce fac, şi dacă au făcut-o, ei, probabil, nu ar face-o în primul rând.
Dacă te gândeşti la asta. Acest concept are mult sens. Pentru că şi în benzile desenate cu super-răufăcători care jură credinţă răului, când a fost ultima dată când ai auzit pe cineva din lumea reală declarând: "Sunt un băiat rău! Îmi place să fac lucruri rele!" Cei mai mulţi oameni au tendinţa de a justifica acţiunile lor, chiar şi atunci când acestea sunt în mod evident greşit.

Din acest motiv, stoicii adoptă o poziție diferită și susțin că avem simpatie pentru cei care păcătuiesc împotriva noastră, mai degrabă decât să aibă mânie. Așa că, în loc să intrăm imediat într-o furie atunci când cineva ne taie în trafic, înainte de a ajunge la corn, opriți-vă și luați în considerare mai întâi câteva lucruri. Gândește-te că poate acea persoană se grăbea, poate întârzie la serviciu și poate nici nu te-a văzut acolo în primul rând.

Nu a fost o lovitură personală, a fost doar ceva care sa întâmplat din cauza stării distrase și îngrijorate în care se aflau la momentul respectiv. Și dacă nu ești tu însuți perfect, probabil că există cazuri în care ai nedreptățit neintenționat pe cineva. Deci, să trăiască și să trăiască, și să fie gata să ierte. Pentru că, destul de des, persoana care te-a jignit nici măcar nu știa că a făcut-o în primul rând. Iartă-i, pentru că nu știu ce fac.

Capitolul 7: Valorificarea beneficiilor stoicismului

Acum că am discutat pe larg preceptele și practicile stoicismului, să explorăm câteva modalități concrete prin care stoicismul ar putea fi aplicat în viața noastră de zi cu zi. După doar o prezentare generală a acestei cărți, cred că ați putea fi de acord că beneficiile fundamentale ale stoicismului sunt destul de clare. Cu toate acestea, trăim într-o lume complexă în care trebuie luate în considerare multe nuanțe. În acest capitol final vom arunca o privire mai atentă asupra modului în care beneficiile stoicismului s-ar putea manifesta în viața cuiva.

Creșterea responsabilității pentru acțiunile noastre

Fără îndoială, unul dintre cele mai puternice beneficii ale stoicismului este capacitatea oamenilor de a-și asuma responsabilitatea pentru acțiunile lor. Iar în lumea de astăzi a mentalității necruțătoare de vinovăție și victimitate, stoicismul servește la îndepărtarea acestui fals furnir și la arătarea oamenilor că, până la urmă, sunt cu adevărat responsabili pentru acțiunile lor.

Dacă faci ceva greșit, nu poți da vina pe părinții tăi, nu poți da vina pe societate și nu poți da vina pe circumstanțele tale personale. Stoicismul este, la urma urmei, conștient de dificultățile vieții și de forțele externe care nu pot fi controlate de noi. Dar stoicul ar susține că singurul lucru pe care îl putem controla este propriile noastre acțiuni. Deci, în mintea stoicilor, orice am face; Suntem cu adevărat responsabili pentru acest lucru.

Stoicismul îi ajută pe oameni să iasă din egocentrismul în care sunt prinși și îi învață că, în loc să caute în exterior problemele lor, trebuie să privească înăuntru. Mulți astăzi încearcă să nege responsabilitatea pentru lucrurile pe care le fac dând vina pe alții pentru comportamentul lor. Adevărul trebuie spus, există cei care se confruntă cu unele dificultăți reale și adversități în viață. Dar pentru un stoic nu contează.

Pentru că, din punctul de vedere al stoicului, adversitatea este doar un alt cuvânt pentru oportunitate. Și oricâte curveballs îți aruncă viața, există întotdeauna o modalitate de a profita la maximum de ele. Da, este posibil să fi fost născut în partea grea a orașului, a crescut săraci, și, în general, să fie mai dezavantajați decât cele mai multe.

Dar, în loc să locuiți pe acești factori externi care sunt în afara controlului dvs., profitați la maximum de situație și asumați-vă responsabilitatea pentru singurul lucru care este întotdeauna în posesia voastră: acțiunile voastre. Oamenii de succes din întreaga lume au beneficiat de această filozofie, indiferent dacă s-au numit stoici sau nu.

Stoicismul ne ajută să ne protejăm de dependență și atașament inutil

Cu toții avem ceea ce stoicii numesc "insațiabilitatea dorințelor" dacă cedăm impulsurilor noastre. Potrivit stoicismului, dorința duce doar la dorința muritorilor și cu cât obținem mai multe lucruri, cu atât ne dorim mai mult. Aceasta este în sine, însăși natura dependenței. Cu cât bei mai mult, consumi droguri, joci, oricare ar fi cazul, cu atât mai mult îți vei dori mai departe pe drum.
Aceste lucruri nu satisfac și nu cresc decât dorința pentru ele, ducând la dependență. Ok, deci care este soluția stoică la această problemă? Faceți un pas înapoi și detașați-ne de sursă. Stoicismul ne sfătuiește să evităm să urmărim realizarea în zadar, să fim mulțumiți de ceea ce avem și să nu ne agățăm atât de puternic de posesiunile/ dorințele noastre încât să devenim dependenți de ele.

Pentru că dependența nu este doar o boală, este sclavie. Seneca a descris-o astfel: "Deci, în toate planurile și activitățile noastre, facem exact ceea ce suntem obișnuiți să facem atunci când ne apropiem de un vânzător stradal care vinde marfă sau orice altceva: să vedem cât va costa să obținem acest lucru pe care îl avem inima. Lucrul pentru care nu se plătește nimic are adesea cel mai mare preț. Pot să vă arăt multe lucruri a căror cercetare și achiziție ne-au costat libertatea. Ne-am aparține nouă înșine dacă aceste lucruri nu ne-ar aparține"."
Aici Seneca spune clar că a fi dependent de orice ne ia libertatea și ne înrobește la tot ceea ce depindem. Stoicismul ne ajută să evităm extremele unui astfel de atașament extern. Totul cu moderație este scopul, iar stoicismul creează o cale clară în acest sens.

Principiile stoice promovează o conducere puternică

Filosofia stoicismului ne încurajează să ne asumăm responsabilitatea pentru acțiunile noastre și, ca atare, ne pune pe calea de a fi liderul destinului nostru. Liderii buni sunt cei care sunt altruiști, mai degrabă decât egoiști până la urmă, iar stoicismul este specializat în a ne ajuta să distragem atenția de la noi înșine și de la percepțiile noastre înșelătoare și să ne întoarcem acolo unde trebuie să fie: despre lume și cum ne putem face partea pentru a o face un loc mai bun.

În timp ce un stoic recunoaște că există forțe în afara lucrării, dincolo de controlul lor, stoicul știe că pot, prin propriile eforturi, să facă situația cât mai bună posibil. Acesta este motivul pentru care stoicismul este în mod natural propice conducerii. Iată un exemplu interesant în acest sens în joc: Gândiți-vă înapoi la anii 1970, când NASA a fost în mijlocul programului spațial Apollo.

A existat o misiune nefastă în această perioadă cunoscută sub numele de Apollo 13. Astronauții americani erau în drum spre Lună când echipamentele deteriorate aproape că i-au costat viața. Șeful misiunii era un băiat pe nume Jim Lovell. În cazul în care un astronaut a fost vreodată un stoic, domnul Lovell cu siguranță a fost.

Pentru că atunci când și-a dat seama că unul dintre buteliile de oxigen de la bord vitale pentru misiune – vital pentru viața lor – a explodat, a rămas complet calm și pe moment. Deși erau șanse mari ca el și tot echipajul său să moară curând, cu corabia lor un adevărat sicriu rătăcind nesfârșit în spațiu: a intrat în panică?

Nu, nu a făcut-o. Lovell știa situația în care se aflau, dar calm - cei mai mulți ar spune cu stoicism - el a radioat controlul solului asupra solului pentru a rosti celebrele cuvinte: "Houston avem o problemă." El nu a strigat: "O, Doamne! Houston: Vom muri! Ce ai de gând să faci?"

În ciuda amenințării externe masive care se prefigurează, Lovell a declarat doar faptele așa cum le-a văzut și nimic mai mult. Lovel a menținut un cap rece, calm și analitic și, datorită dispoziției sale raționale, a reușit să formuleze un plan cu Mission Control care să permită echipei Apollo să reducă pierderile și să se întoarcă acasă.
Ingeniozitatea lui Lovel și a colegilor săi astronauți a fost de atunci apreciată pe scară largă ca fiind una dintre cele mai mari povești de succes ale NASA. Acesta este un exemplu excelent al modului în care un lider puternic la cârmă poate lua ceea ce a fost inițial un eșec abject și îl poate transforma într-un triumf. Acesta este, desigur, doar un exemplu, dar demonstrează perfect modul în care principiile stoice promovează de fapt o conducere puternică.

Reduce stresul cu un stil de viață stoic

Pentru oricine se confruntă cu o mulțime de stres, filosofia stoic este adaptat pentru ao scuti! Stoicii și-au dat seama că o mare parte din stresul și anxietatea pe care le experimentăm se datorează lucrurilor care sunt scăpate de sub controlul nostru. Ne îngrijorează trecutul și viitorul, de exemplu, dar nici nu avem niciun control asupra noastră. Ieri a trecut și nu avem niciun control asupra a ceea ce ar putea avea viitorul.

Stoicii, cu toate acestea, să învețe cum se poate lua lucrurile o zi la un moment dat și să se concentreze asupra prezentului în loc de griji despre ceea ce este dincolo de a ajunge la ei. Iar acest lucru este valabil pentru fiecare exterioritate cu care ne putem confrunta. Stoicismul ne permite să renunțăm la anxietatea noastră și să ne concentrăm în schimb asupra a ceea ce este în puterea noastră de a schimba în acest moment. Pentru cei care se găsesc copleșiți de tot ceea ce se întâmplă în viață, acest lucru este absolut crucial pentru a retrăi stresul.

De asemenea, este bine să păstrați un jurnal. Păstrarea unui jurnal al vieții tale de zi cu zi poate părea un pic banală la prima vedere, dar stoicii de toate dungile au apreciat foarte mult meditația care poate fi plasată pe intrările de jurnal de rutină. De fapt, acesta a fost singurul scop explicit al "Meditațiilor" lui Marcus Aurelius. Era jurnalul lui personal.

La fel de mult ca alții au beneficiat de notele sale înțelepte, el a ținut în principal jurnalul pentru a ajuta el însuși. Nu a intenționat niciodată să-și publice zvonurile. A fost pur și simplu o modalitate pentru el de a scăpa de stres în acel moment. Scriindu-și gândurile și sentimentele în jurnalul său, el a reușit să elibereze orice anxietate pent-up pe care ar fi simțit-o. Și dacă a fost suficient de bun pentru el, acest aspect al stilului de viață stoic va fi cu siguranță bun și pentru tine.

Stoicismul ne face fericiți

Impulsul care a dat naștere multor filozofii, în primul rând, a fost întotdeauna căutarea fericirii, inclusiv stoicismul. Stoicii se concentrează în special pe căutarea fericirii. Ce? Să fie mulțumiți de ceea ce au. Stoicismul ne spune că motivul pentru care oamenii sunt nemulțumiți este pentru că sunt mereu în căutarea împlinirii în afara lor și apoi devin dezamăgiți atunci când nu o găsesc.

Problema cu baza fericirea pe factori externi este doar că: *acestea sunt externe.* Acesta este motivul pentru care stoicismul ne permite să știm că cel mai bun mod de a găsi fericirea este să o găsim din interior. Stoic este, prin urmare, gata să investească fericirea lui numai în lucruri care sunt bine sub controlul său.

Pentru că fericirea pe care un stoic este îndreptată să o găsească nu este o fericire trecătoare, ci o fericire care va dura. Această fericire stoică, pe care ei o numesc "eudaimonia", care se traduce aproximativ ca "viața bună". Viziunea stoică asupra vieții bune nu este una de exces, ci de a trăi literalmente o viață bună și virtuoasă.

Stoicii credeau că fericirea era o consecință naturală a faptului că este bună. Când ești util altora, de exemplu, te-ar putea face să te simți bine și să te facă să zâmbești. Dacă vorbești cu cineva care își oferă în mod regulat timpul în slujba altora, îți va spune că cel mai plin de satisfacții este fericirea pe care o simte în a sluji un bine mai mare.

Virtutea stoică împiedică judecata instantanee

Trăim într-o lume a judecății și mulți dintre noi sunt obișnuiți să facă judecăți instantanee într-o clipă. Într-un fel, acest lucru este natural. Ca parte a dezvoltării umane de-a lungul drumului, am învățat să tragem concluzii rapide dintr-o necesitate pentru supraviețuirea noastră într-o lume periculoasă și nesigură.
Dacă, de exemplu, mergeai pe o alee întunecată și vezi o figură gigantică mare mergând spre tine cu un cuțit. În această situație, cei mai mulți te-ar ierta pentru rigidizare și de a face o judecată instantanee că viața ta ar putea fi în pericol. Dar, lăsând la o parte situațiile extreme, judecățile pe care le facem sunt adesea departe de a fi corecte.

Şi în lumea social media în care fiecare aspect al vieţii noastre este adesea expus, înclinaţia spre o judecată greşită evidentă este atât de profundă, este înfricoşătoare. Stoicismul ne ajută să încetinim şi să analizăm situaţia foarte atent înainte de a începe să judecăm. Acest lucru poate fi util într-o mare varietate de situaţii şi setări de viaţă.

Cu toate acestea, este un proces activ, aşa că, dacă vă simţiţi tentaţi să faceţi o judecată instantanee împotriva cuiva sau a ceva, întrerupeţi procesele de gândire pentru o clipă şi amintiţi-vă că este posibil să nu cunoaşteţi toate faptele. Dacă puteţi opri în mod activ gândurile de judecată de îndată ce apar, în curând veţi înceta să le aveţi cu totul.

Această metodă stoică a fost de fapt atât de eficientă încât a fost colectată şi utilizată în ceea ce numim acum "terapie cognitiv comportamentală" (CBT). După cum vom discuta mai târziu în această carte, această aşa-numită terapie modernă este de fapt diferită de stoicism numai cu numele. Pentru că CBT, la fel ca stoicismul, îţi cere să te retragi din noţiunile tale preconcepute şi să vezi lumea aşa cum este ea cu adevărat.

Este bun pentru bunăstarea noastră fizică şi mentală

Trăim într-o lume de mare anxietate şi este uşor să fii copleşit. Stoicismul, însă, ne permite să ne retragem din ceea ce facem şi să respirăm adânc.

Stoicii ştiau că adevărata sursă de anxietate era îngrijorătoare pentru lucruri pe care nu le puteau controla. Oamenii erau îngrijoraţi de ceea ce credeau alţii, îngrijoraţi de ceea ce s-ar putea întâmpla în viitor şi de o serie întreagă de alte lucruri care erau dincolo de controlul lor direct.
Stoicii ne-au învăţat atunci că este necesar să renunţăm la aceste lucruri pe care nu le putem schimba şi, în schimb, să ne luăm libertatea în lucrurile pe care le puteam face. Este o experienţă foarte eliberatoare. Stoicii apreciază, de asemenea, moderaţia în mâncare, băutură şi toate celelalte lucruri care ar putea fi făcute în exces. Acest lucru, la rândul său, duce la un stil de viaţă fizic mai sănătos. După cum se dovedeşte, un pic de stoicism, la fel ca moderaţia, este bun atât pentru corp, cât şi pentru minte.

Stoicismul uşurează teama de moarte

Stoicismul se confruntă poate cu cea mai mare teamă dintre toate în eforturile sale de a expune moartea. Stoicii ne învaţă că moartea nu este nimic de care să ne temem, este pur şi simplu un proces natural. Stoicii şi-au dat seama că motivul pentru care oamenii se temeau atât de mult de moarte a fost pentru că el s-a prezentat ca un străin complet. Dar stoicismul face posibilă raţionalizarea a ceea ce este cu adevărat moartea şi, astfel, îndepărtarea înţepăturii din ea.

La momentul scrierii, o mare parte a lumii se află în plină epidemie de pandemie cunoscută sub numele de Coronavirus.
Istoria va consemna câte populații au intrat în panică în timpul acestei epidemii și câți au privit amenințarea cu o determinare calmă.
Ne vom aminti de cei care au aruncat un ochi suspicios asupra vecinului lor și câți au întins o mână de ajutor. Stoicismul nu încurajează pe nimeni să fie inutil de nesăbuit, dar susține ferm și curajul, chiar și în fața morții.

Mentalitatea stoică ne oferă o perspectivă bună

Unul dintre cele mai bune avantaje ale mentalității stoice este că ne oferă o perspectivă bună asupra vieții. Uneori putem deveni atât de egocentrici încât simțim că întreaga lume se învârte în jurul nostru. Stoicismul, însă, servește ca o reamintire a cât de nesemnificative sunt cu adevărat! Ideea ar putea părea proastă la început, dar la o inspecție mai atentă este de fapt destul de eliberatoare.
Gândi. Jumătate din timp credem că lucrurile sunt importante, când, de fapt, nu sunt deloc. Și alteori ne îngrijorăm și ne îngrijorăm de lucrurile care nu ne interesează în primul rând. Există tot felul de circumstanțe banale de care putem fi obsedați, dar în marea schemă a lucrurilor multe dintre ele nu contează deloc.

Să presupunem că a anunţat că primeşti un nou supervizor la locul de muncă. Nu ştii nimic despre această persoană, dar îţi petreci întreaga săptămână îngrijorându-te de ce fel de persoană este, dacă va schimba drastic protocolul de lucru şi dacă te va plăcea sau nu. Acest lucru este complet inutil.
Nu poţi controla cine angajează compania şi, deşi există unele schimbări în magazin, cel mai bun lucru pe care îl poţi face este să te rostogoleşti cu pumnii.
Şi acest lucru se aplică oricărei situaţii din viaţă, nu există nicio garanţie că nu pot exista dificultăţi pe termen scurt, dar nivelul de importanţă pe care îl acordăm situaţiilor este de obicei mult mai mare decât meritäm. Şi de îndată ce ne dăm seama că nu este o problemă atât de mare pe cât o facem, putem respira un oftat imens de uşurare ca rezultat. Mentalitatea stoică ajută la menţinerea acestor lucruri în perspectivă.

Stoicismul ne pune mai bine în ton cu emoţiile noastre

Dacă cineva aude cuvântul stoic, de obicei se gândeşte la cineva sau la ceva care este lipsit de emoţii. Dar, dimpotrivă, stoicismul te ajută de fapt să-ţi reglezi emoţiile. Scopul stoicilor nu a fost să scape de emoţii, ci doar să scape de pasiunea inflamată iraţională care a dus la angoasă şi discordie.

Acest lucru se datorează faptului că stoicismul ne ajută să înțelegem când o reacție emoțională este valabilă și când nu este. Când avem o reacție emoțională, este pentru că acceptăm că suntem provocați de ceva. Indiferent dacă această reacție este plăcută sau neplăcută, îi permitem să strălucească. Stoicii au încercat să împiedice această pasiune inflamată să prevaleze asupra sentimentului lor de rațiune.

Adesea, destui oameni acționează și fac lucruri atunci când nu sunt doar contrare intereselor lor cele mai bune, ci contrare emoțiilor lor. Imaginați-vă cuplul certăreț pe care vă place să-l tratați. Adevărata emoție pe care o simt unul pentru celălalt este iubirea și afecțiunea. Dar argumentele banale i-au determinat să cedeze impulsurilor mai întunecate de furie și furie, bântuind adevăratul atașament emoțional pe care îl simt unul față de celălalt.

Acesta este motivul pentru care chiar și o persoană dragă, dacă este împinsă în exces suficient de pasională, ar putea să-ți lovească o ușă în față și să țipe că "te urăște" atunci când, de fapt, acest lucru este departe de a fi cazul. Acest exemplu este poate un pic extrem, dar vedem lucruri similare tot timpul. Vorbim despre modul în care oamenii spun uneori lucruri pe care nu le înseamnă cu adevărat pentru că au fost "luate de pe moment." Dar exact asta încearcă stoicii să evite. Ei nu vor să se implice în scurtul moment al pasiunii inflamate și astfel neagă adevăratele intenții ale inimii lor. În acest fel, stoicii și-au permis să rămână concentrați pe ceea ce a contat cu adevărat pentru ei și să intre în ton cu emoțiile lor ca rezultat.

Din acest motiv, este important să apăsați din nou butonul de pauză atunci când simțiți că sunteți pe punctul de a fi copleșiți de emoție. Mulți dintre noi putem simți acel val de angoasă emoțională așa cum se întâmplă, iar dacă ne antrenăm suficient de bine, îl putem întrerupe și înlocui cu gândire rațională. Stoicismul ne ajută să facem exact acest lucru.

Să rămâi împământat cu o mentalitate stoică

Reglarea fină a existenței tale finite pe această planetă necesită să poți maximiza ceea ce este cel mai important. Prin important, ne referim la calitățile fundamentale ale cine ești ca persoană. Stoicismul te ajută să-ți resetezi ceasul și să te întorci la cel pătrat. Te ajută să realizezi ceea ce ai și ce poți face cu el.

Aveți toate instrumentele din setul de instrumente personal de care aveți nevoie. Trebuie doar să-l folosească. Iar dacă ceva este dincolo de puterea ta de schimbare, mentalitatea stoică îți permite să-ți reduci pierderile și să treci la lucruri din ce în ce mai mari și mai bune.

Dacă poți învăța să fii stăpânul voinței tale, destinul tău este în mâinile tale. Pur și simplu amintindu-vă că sunteți căpitanul propriei nave, vă va ajuta să rămâneți împământați și echilibrați chiar și în cele mai grave furtuni ale vieții.

Stoicismul poate face limonadă cu lămâile vieții

Există o veche zicală: "Dacă viața îți dă lămâi, fă limonadă"." Aceasta este poate una dintre cele mai stoice expresii făcute vreodată.

Pentru că pentru un stoic, unul dintre cele mai importante lucruri pe care le-ai putea învăța este să faci tot ce este mai bun din situațiile rele.

În timpul dificultăţilor vieţii, în loc să vă învăluiţi în durerea voastră, luaţi principiul stoic al perseverenţei pentru a vă întoarce pe picioare.
Să luăm, de exemplu, cazul cuiva care tocmai a divorţat. O astfel de separare bruscă poate fi devastatoare şi traumatizantă, dar singura cale de urmat este, ei bine, aţi ghicit! Oricât de dificil ar fi, trebuie să mergeţi mai departe şi să profitaţi la maximum de el. Asta înseamnă să nu te bazezi pe trecut şi pe ceea ce ai fi putut face mai bine, ci să te concentrezi pe ceea ce poţi face acum.
Adopta virtutea stoica a curajului, astfel incat sa te poti confrunta cu aceasta viata de lamaie pe care ti-a oferit-o, mai degraba ca pe o oportunitate decat ca pe un regres. Pentru că, chiar şi în ceea ce la prima vedere pare a fi cel mai negativ dintre circumstanţe, puteţi găsi întotdeauna un pozitiv. Dacă, de exemplu, soţul tău a monitorizat şi dictat în mod constant tot ceea ce ai făcut, posibilitatea de a fi liber de strânsoarea lui ar putea deschide noi uşi pentru tine. A fi singur te-a investit brusc cu o libertate nou descoperită pe care nu o aveai înainte. Îmbrăţişează-l.
Foloseşte-l ca scuză pentru a merge în toate acele locuri în care ţi-ai dorit dintotdeauna să mergi. Vedeţi toţi acei oameni pe care v-aţi dorit dintotdeauna să-i vedeţi. Şi stai afară cât de târziu vrei, fără repercusiuni. Acesta este, desigur, doar un exemplu ipotetic printre mulţi, dar da, orice viaţă poate arunca, încinge-te să o înfrunti cu curaj şi aventură, mai degrabă decât cu agonie şi disperare.

Știu că uneori aceste lucruri pot părea mult mai ușor de spus decât de făcut, dar până la urmă chiar ai doar două opțiuni. S-ar putea să rămâi nefericit și blocat în trecut, sau poți să treci în viteză mare și să-ți creezi viitorul nou și interesant. Totul depinde de tine complet. Tu ești scriitorul propriului destin, așa că păstrează narațiunea vieții tale cât mai interesantă!

Stoicismul ajută la promovarea unei mai mari acceptări

Persoanele care agresează și încearcă să limiteze acțiunile și opiniile altora, sunt unele dintre cele mai nefericite și nemulțumite persoane pe care le veți întâlni vreodată. Pentru că oricât de tiranică ar fi firea cuiva, vor exista întotdeauna forțe exterioare care vor rămâne ferm în afara jurisdicției lor personale.
Dimpotrivă, cu cât accepți mai mult acest fapt, cu atât mai mult accepți alți oameni ca o consecință. Stoicul ar putea fi în cameră cu un anumit număr de oameni cu un anumit număr de opinii și credințe și să se înțeleagă bine cu toți. Doar pentru că cineva nu este de acord cu tine, nu înseamnă că trebuie să te certi cu ei sau să-i excluzi.

Stoicul ştie intuitiv să preţuiască diferenţele dintre oameni, chiar dacă nu este ceva ce ei înşişi cumpără personal. Un stoic ar putea fi un conservator singuratic în mijlocul unui grup de liberali, de exemplu, şi nu ar conta. Pentru un stoic, o simplă diferenţă de opinie nu ar da nici un verdict cu privire la modul în care evaluează un individ.

În mediul politic toxic de astăzi, ne-ar face bine tuturor să luăm exemplul unei astfel de toleranţe stoice. Polarizarea politică ar fi de domeniul trecutului dacă am învăţa pur şi simplu să respectăm diferenţele de opinie. Iar dacă aplici principiile stoicismului în viaţa ta, aceasta va favoriza, prin urmare, o mai mare acceptare a celorlalţi. Şi te vei găsi şi mai fericit.

Capitolul 8: Ascensiunea stoicismului modern

Mişcarea cunoscută acum sub numele de stoicism modern a început la sfârşitul secolului 20 . Stoicismul modern diferă de stoicismul clasic prin faptul că stoicii moderni urmează principiile stoicismului dintr-un sens pur secular. Aşa cum am menţionat mai devreme în această carte, stoicii antici priveau puterea divină a universului ca fiind Logosul care pătrunde în întreaga creaţie. Stoicii moderni nu merg atât de adânc în concepte atât de mari şi metafizice ca soarta şi voinţa divină a universului.

În schimb, stoicii moderni tind să se concentreze pur şi simplu asupra modului de a trăi o viaţă mai bună aici, pe Pământ. Stoicismul a fost întotdeauna practic pentru viaţa de zi cu zi, dar stoicii moderni au stricat şi mai mult preceptele, astfel încât acestea să fie şi mai eficiente pentru viaţa modernă. Aici, în acest capitol, vom examina modul în care stoicismul a avut o renaştere în viaţa modernă.

Stoicismul modern în filosofie

Stoicismul, a primit diferite începuturi și se oprește de-a lungul secolelor cu diferiți gânditori filosofici, cum ar fi Montaigne, Descartes și chiar Teddy Roosevelt, toți semnatari pentru a-și desena propriile interpretări din când în când.

Dar aceste scurte momente de aprofundare a trecutului nu au constituit o mișcare. Abia la sfârșitul secolului 20 a început cu adevărat un nou impuls spre stoicismul modern.

În multe privințe, datorită dezvoltării internetului, nu numai stoicismul a fost adus la un nou public larg, ci și faptul că web-ul a permis acestor stoici să se conecteze între ei din întreaga lume. În curând, noi grupuri au fost reunite pe platforme online, cum ar fi Reddit și Facebook, ceea ce a permis stoicilor moderni să-și exprime opiniile cu privire la filosofia stoică.

Dar cel mai important a fost nașterea așa-numitului "New Stoa", un colectiv filosofic menit să răspândească mentalitatea stoică modernă în rândul maselor. Format ca "Registrul stoic" în 1996, de atunci a servit ca o resursă pentru stoics înmugurire din întreaga lume. De aici, mișcarea a crescut constant și s-au format multe alte grupuri online, în timp ce mai multe cărți pe tema stoicismului modern au început să facă rundele.

Cele mai notabile în aceste eforturi sunt place de Ryan Holiday și John Sellars. Holiday este un mogul media milenar născut în California, care a devenit un stoic modern renumit pentru capacitatea sa de a explica filosofia complexă într-un mod ușor de înțeles. John Sellars între timp este un profesor stimat de filosofie. Fundalurile acestor două eseuri moderne sunt foarte diferite, dar mesajul lor este același. Stoicismul funcționează și poate fi aplicat în viața modernă.
Sellars, în special, este, de asemenea, printre fondatorii "Stoic Week", care provoacă oameni din întreaga lume să ia parte la o provocare de a adopta practici stoice pentru 7 zile la rând. Proiectul a început ca un eveniment de sine stătător, dar de atunci a continuat în mod regulat cu mii de participanți la provocare.
Chiar înainte ca cărțile lui Holiday sau Sellars să înceapă să călătorească în întreaga lume, totuși, exista un grup de nișă în care un brand de stoicism modern era deja înfloritor: armata americană. James Stockdale, în special, este bine cunoscut pentru avansarea unei abordări mai moderne a filosofiei stoice.
Stockdale ca veteran al Marinei care a servit în Vietnam, a găsit consolare în opera lui Epictet, stoicul care s-a născut sclav și a îmbrățișat filosofia stoică pentru a înțelege dificultățile vieții. În timpul petrecut în Vietnam, Iacob a fost capturat și luat prizonier de război, prinții stoici ai curajului și rezistenței au fost cei care l-au ajutat să facă față.

Stoicismul modern în psihologie

Psihologia datorează mult stoicismului.
Cuvantul in sine deriva din termenul grecesc "psihic" care pentru stoicii antici insemna sediul emotiei, constiintei sau din lipsa unui termen mai bun: "suflet".
Dar lăsând la o parte interpretările mai metafizice, ideea de psihic în psihologie include într-adevăr ceea ce am ajuns să înțelegem ca conștiință umană. Pentru psihologii moderni, psihicul reprezintă atât mintea conștientă și inconștientă, cât și stările emoționale ale unei persoane.
Toate acestea sunt un limbaj comun și pot fi urmărite înapoi la zilele lui Socrate, Zenon și altele asemenea. Dar domeniul în care stoicismul modern a prins cu adevărat stăpânire, când vine vorba de psihologie, este în practica terapiei cognitiv-comportamentale (CBT). Terapia cognitiv comportamentală încearcă literalmente să învețe pacientul cum să se răzgândească, *cum să schimbe modul în care gândește.*
Acest lucru se face într-un model incremental pentru a schimba gândurile și comportamentele. Dacă, de exemplu, cineva care suferă de anxietate socială se teme să meargă în locuri publice, CBT va crea exerciții cuprinzătoare pentru a îmbrățișa virtutea stoică a curajului.

O mare parte din acest lucru se referă la "vizualizarea negativă" pe care am discutat-o mai devreme în acest capitol. Pacientului i se va spune adesea să țină un jurnal și chiar înainte de a se pregăti să facă față unui lucru care îi face anxioși, cum ar fi să iasă în public, își imaginează toate lucrurile pe care le consideră că ar putea merge prost și notează toate aceste gânduri negative în jurnal.

De obicei, pacientul constată că lucrurile nu au mers atât de rău pe cât credeau și, chiar dacă au făcut-o, jurnalul lor îi ajută să critice evenimentul rațional, astfel încât să-și poată adapta comportamentul într-un mod care va duce la mai multe angajamente de succes în viitor. Pe lângă combaterea fobiilor și anxietăților, terapia cognitiv comportamentală este, de asemenea, utilă în a ajuta pacienții să obțină controlul impulsurilor negative. Controlul impulsurilor, desigur, este un chiriaș fundamental al stoicismului.

Pentru cineva care are probleme de gestionare a furiei, de exemplu, și dificultăți în controlul impulsurile lor, CBT poate folosi noțiunea stoic de predare individuale pentru a privi spre bine pe termen lung, mai degrabă decât câștig pe termen scurt. Dacă cineva se simte obligat să-i lovească pe șoferii care i-au tăiat în trafic, de exemplu, CBT ajută individul să-și prindă respirația și să se gândească la consecințele pe termen lung care s-ar întâmpla dacă ar izbucni un accident grav de furie rutieră.

Practicarea CBT permite participantului să vizualizeze ce s-ar putea întâmpla dacă pierde controlul.
Ei ar putea să se certe cu un alt automobilist, să fie arestați și să meargă la închisoare, printre altele. Luând în considerare aceste scenarii în avans cu CBT, participantul poate învăța să-și schimbe comportamentul în cazul în care apare oportunitatea.
În loc să cedeze impulsurilor lor, ei pot face acum un pas înapoi și pot analiza mai bine situația. Aceasta este, desigur, practica stoică standard la locul de muncă. De la Chrysippus la Seneca, raționamentul rațional al stoicului a căutat să atenueze pasiunile și să efectueze analize raționale. La fel și terapia cognitiv-comportamentală.
Un alt domeniu în care anumite aspecte ale stoicismului sunt folosite în tratamentul psihologic este în domeniul "psihologiei pozitive". Psihologia pozitivă se învârte în jurul "punctelor forte de caracter" individuale ale unei persoane și încearcă să le canalizeze într-un mod constructiv care scoate ce este mai bun în cineva. Și acest lucru poate fi comparat cu stoicismul și concentrarea sa pe obținerea virtuții în viață.

Stoicismul modern ca mișcare politică

Stoicismul antic nu a fost prea implicat în mediul politic al timpului lor, de fapt când Zenon a fost rugat de regele macedonean Anitgonus Gonatas să vină în regatul său în calitate de consilier, Zenon a refuzat, acceptând doar să trimită unul dintre studenții săi. De la început, stoicii au fost în mare parte apolitici, iar când structura politică a vremii a încercat să-i facă partizani, au evitat-o.
Platon, nu Zenon, la urma urmei, a fost cel care a scris "Republica" și a sfătuit că regii filozof ar fi cei mai buni pentru a conduce societatea. Stoicii, pe de altă parte, ar avea în cea mai mare parte, nimic de acest gen. Marcus Aurelius a fost poate singura excepție reală de la această regulă. Dar chiar și în cazul său, el nu a fost cineva care a căutat în mod natural puterea politică, atât cât căuta.
În orice caz, astăzi există o mișcare tot mai mare pentru stoicism în arena politică modernă. Din multe puncte de vedere, climatul politic actual din lume – și în special din Statele Unite – este unul de volatilitate. Ce ar putea face prinții stoici pentru a vindeca dezbinarea politică? Mulți privesc stoicismul ca pe o posibilă soluție pentru a ne vindeca rănile politice.

Stoicismul ne permite să privim rațional la toate laturile unui argument. Și în loc să vorbească unii peste alții, stoicul este echipat să asculte puncte de vedere alternative și să accepte ideile altora, chiar dacă ei înșiși nu sunt neapărat de acord. După cum toate aceste tendințe par să sugereze, fie că este vorba de filosofie, psihologie sau politică, stoicismul modern este în creștere.

Concluzie: Starea de spirit stoică

În multe privințe, a fi stoic nu este atât o practică, cât o stare de spirit. Stoicul încearcă să păstreze totul în perspectivă, pentru a profita la maximum de circumstanțele sale. Ca o dovadă a acestei mentalități la locul de muncă, puteți lua doi oameni - unul stoic și unul non-stoic - și să-i puneți în aceeași situație, dar să aveți două reacții complet diferite.

Să spunem că stoicul și prietenul său non-stoic conduc în mijlocul pustietății atunci când mașina lor rămâne fără gaz. Privirea non-stoică în jurul peisajului rural pustiu ar putea sufla: "Oh, nu! Suntem blocați aici!" Stoicul s-a uitat în jur uitându-se la peisaj, a simțit briza rece care suflă și soarele strălucind în jos și a spus: "Ei bine, sună ca o zi bună pentru o plimbare!"

În fața unei astfel de alegeri, îmi amintesc de acea frază veche, "zâmbește și îndură". Nu înseamnă că mersul pe jos o milă cu un gaz poate nu este o provocare, este doar o recunoaștere a faptului că rezistența va face doar lucrurile mai rău. Dacă rămâneți fără gaz, statul pe marginea drumului și plânsul nu vor ajuta puțin lucrurile.

Din punct de vedere stoic, trebuie să luăm toate cărțile care ne sunt împărțite și să le jucăm cât mai bine posibil. Dacă asta înseamnă să ne folosim picioarele pentru a merge la o benzinărie, așa să fie. Trebuie să facem tot ce este mai bun din lucrurile din această viață.

Nu este întotdeauna ușor să o sugem și să mergem mai departe, dar, așa cum au arătat preceptele acestei cărți, există într-adevăr o modalitate de a depăși majoritatea situațiilor dacă avem atitudinea și mentalitatea potrivite.

Așadar, dacă te trezești că te chinui să treci prin viață, copleșit de dezamăgire și eșec, nu te opri asupra eșecurilor tale. Doar reduce pierderile și pentru a merge mai departe la cele mai bune de capacitatea dumneavoastră. Nu are rost să ne batem în trecut: ceea ce se face se face. Viziunea ta a fost umbrită de regrete și speculații de prea mult timp. Puneți aceste lucruri din trecut deoparte.

Acum este timpul să mergi mai departe. Nu mai trebuie să stai pe margine plângându-te de circumstanțele tale. Acum este momentul să profitați de cea mai bună viață pe care o are de oferit. Acum este momentul să dezvoltăm pe deplin o stare de spirit stoică.

Multumesc pentru lectura si mult noroc!